HENRY MANAMPIRING
Ilustrasi oleh LEVINA LESMANA

FILOSOFI TERAS

FILSAFAT YUNANI-ROMAWI KUNO UNTUK MENTAL TANGGUH MASA KINI

Pengantar oleh DR. A. SETYO WIBOWO

HENRY MANAMPIRING

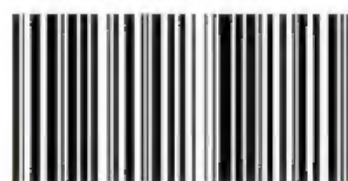
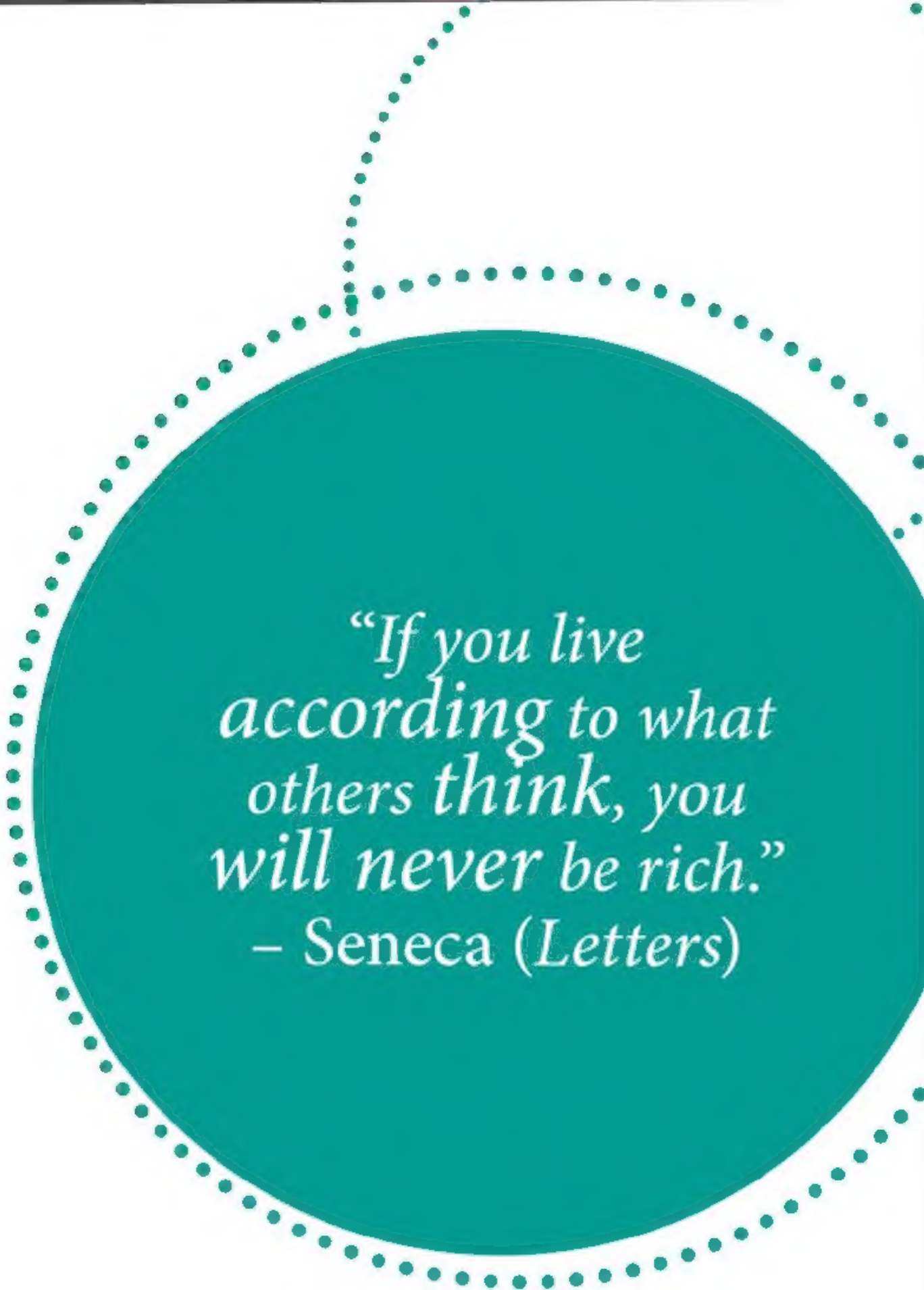
"Buku *Filosofi Teras* ini memberi cara latihan mental supaya kita memiliki syaraf titanium dan tidak gampang KO kesamber galau."
— **Dr. A. Setyo Wibowo**, Dosen Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

APAKAH KAMU SERING
....MERASA KHAWATIR AKAN BANYAK HAL?
....BAPERAN?
....SUSAH *MOVE-ON*?
....MUDAH TERSINGGUNG DAN MARAH-MARAH DI *SOCIAL MEDIA* MAUPUN DUNIA NYATA?

Lebih dari 2.000 tahun lalu, sebuah mazhab filsafat menemukan akar masalah dan juga solusi dari banyak emosi negatif. Stoisisme, atau Filosofi Teras, adalah filsafat Yunani-Romawi kuno yang bisa membantu kita mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan.

Jauh dari kesan filsafat sebagai topik berat dan mengawang-awang, Filosofi Teras justru bersifat praktis dan relevan dengan kehidupan Generasi Milenial dan Gen-Z masa kini.

HENRY MANAMPIRING, penulis *best-seller The Alpha Girl's Guide*, membagikan pemahaman akan Stoisisme dan pengalaman mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari dalam bahasa yang ringan, jenaka, dan disertai ilustrasi oleh Levina Lesmana.

buku@kompas.id
@BukuKOMPAS
Penerbit Buku Kompas

SELF IMPROVEMENT
9786024125189
Harga P. Jawa Rp 98.000
ISBN: 978-602-412-518-9
eISBN: 978-602-412-519-6

"If you live
according to what
others think, you
will never be rich."
– Seneca (Letters)

Filosofi Teras
Filsafat Yunani-Romawi Kuno
untuk Mental Tangguh Masa Kini

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh
Penerbit Buku Kompas, 2019
PT Kompas Media Nusantara
Jl. Palmerah Selatan 26-28
Jakarta 10270
e-mail: buku@kompas.com

Editor: Patricia Wulandari
Ilustrator: Levina Lesmana
Desain Cover: Levina Lesmana
Layout: Cindy Alif

xxiv + 320 hlm.; 13 cm x 19 cm
ISBN: 978-602-412-518-9
eISBN: 978-602-412-519-6
KMN: 581815108

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Manampiring, Henry
Filosofi teras : filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk mental tangguh masa kini / Henry Manampiring ; editor, Patricia Wulandari. – Jakarta : Kompas Media Nusantara, 2018.
344 hlm. ; 19 cm.

Bibliografi : hlm. _
ISBN 978-602-412-518-9

1. Filsafat kuno. I. Judul. II. Paticia Wulandari.
181.2

Isi di luar tanggung jawab Percetakan Gramedia, Jakarta

Filosofi Teras

Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini

Henry Manampiring

Ilustrator: Levina Lesmana

Daftar Isi

BAB ENAM

BAB TUJUH

BAB DELAPAN

BAB SEMBILAN

BAB SEPULUH

BAB SEBELAS

BAB DUA BELAS

EPILOG

Kata Pengantar

Bahagia ala Stoa

Oleh: A. Setyo Wibowo

Filsuf di Medan Perang

Di sebuah perbatasan utara kekaisaran Romawi bernama Germania, pagi masih sangat gelap. Utusan tentara Romawi yang dikirim bernegosiasi dengan kaum Barbar pulang tanpa kepala. Kudanya kembali membawa utusan malang yang tinggal jasadnya. Jenderal Maximus (diperankan oleh Russell Crowe) tidak melihat jalan lain kecuali menyiapkan ribuan legiun Romawinya untuk pertempuran tak terelakkan dengan kaum Barbar.

Anak panah dan busurnya disiapkan, ketapel raksasa diisi bola api. Para prajurit infanteri merapatkan tameng, mengenggam erat tombak dan menghunus pedang pendek dari sarungnya. Usai memberi instruksi pada pasukan infanteri, Maximus naik kuda, bergerak memutar memimpin pasukan kavaleri untuk menyergap kaum Barbar dari belakang. Begitu aba-aba "serang" dikumandangkan, ribuan anak panah, ratusan bola api menyembur kaum Barbar yang memekik maju menyerang pasukan Romawi. Dua bala tentara bertempur dalam gelapnya pagi buta, saling memotong, mengayunkan pedang, kapak, dan apa pun yang bisa membuat lawannya terjungkal mati. Maximus dengan ratusan pasukan kudanya menembus gelapnya hutan, menyerang kaum Barbar dari belakang. Taktik *Supit Urang* (jepitan udang) membuat kaum Barbar kacau dan habis dibantai legiun Romawi di perbatasan utara Imperium Romawi, di daerah Austria sekarang ini.

Dari kejauhan, di atas sebuah bukit kecil, duduk tenang di kudanya, dikelilingi pasukan Pretoria (penjaga Kaisar), Marcus Aurelius memperhatikan semuanya. Dialah yang memutuskan mengirim utusan untuk mencoba negosiasi dengan kaum

Barbar. Sampai saat terakhir ia mengharapkan perdamaian dengan mereka. Namun, perang tak terelakkan. Ia hanya bisa menjalankan tugasnya sebagai Kaisar: memerintahkan Maximus melakukan apa yang terbaik untuk Roma.

Pada saat fajar merekah, dengan lega ia menyaksikan keberhasilan jenderalnya, Maximus, mengalahkan kaum barbar di *Germania*. Namun, bukannya senang, ia malah bertanya kepada Maximus tentang perlu tidaknya peperangan tadi dilakukan: "*Saat orang merasa bahwa akhir hidupnya sudah dekat, ia mulai bertanya-tanya apakah hidupnya memiliki tujuan... Apakah aku akan dikenang sebagai filsuf, prajurit, atau tiran?*[1]"

Film berjudul *Gladiator* yang disutradari Ridley Scott, tahun 2000, pada 15 menit pertamanya menggambarkan Kaisar Romawi bernama Marcus Aurelius (yang diperankan oleh Richard Harris). Kaisar pemimpin pertempuran di Germania ini adalah seorang *filsuf*. Ia dikenal sebagai salah satu tokoh pengusung filsafat Stoa (yang dalam buku ini diterjemahkan sebagai *Filosofi Teras*). Bukannya berhura-hura menikmati kemenangan, Marcus Aurelius malah melakukan permenungan diri: apakah tindakanku tepat, apakah peperangan dengan korban demikian banyak memang perlu dilakukan? Di film ini digambarkan bahwa pada malam hari, Kaisar yang bijak ini tekun mencatatkan permenungan-permenungan pribadinya di tenda peperangan.

Seorang filsuf menjadi kaisar dan memimpin peperangan? Bukankah filsafat ilmu yang menjemukan, susah, rumit, dan cenderung tanpa faedah? *Masak* sih seorang filsuf sampai difilmkan oleh Hollywood? Tontonlah film *Gladiator*. Untuk saya sendiri, film itu tak terlupakan.

Marcus Aurelius adalah filsuf, dan ia menulis buku yang sampai sekarang ini—1.800 tahun setelah kematiannya—masih dibaca dan direnungkan banyak orang. Judul bukunya, paling tidak demikian yang selama ini dipercaya orang, adalah *Eis Heauton, For Himself*, kadang diterjemahkan sebagai *Meditations*.

Marcus Aurelius hidup di abad kedua Masehi. Mengikuti filsafat Stoa, ia sibuk beraktivitas sebagai pemimpin politik dan peperangan. Bagaimana mungkin filsafat yang biasanya

---

1 Komentar tentang film *Gladiator* dengan Filsafat Stoa ini bisa ditemukan dalam artikel François Busnel, "*Les sagesses antiques*", *Express* 3/7/2003, p. 71.

BAB ENAM

BAB TUJUH

BAB DELAPAN

BAB SEMBILAN

BAB SEPULUH

BAB SEBELAS

BAB DUA BELAS

EPILOG

Kata Pengantar

Bahagia ala Stoa

Oleh: A. Setyo Wibowo

Filsuf di Medan Perang

Di sebuah perbatasan utara kekaisaran Romawi bernama Germania, pagi masih sangat gelap. Utusan tentara Romawi yang dikirim bernegosiasi dengan kaum Barbar pulang tanpa kepala. Kudanya kembali membawa utusan malang yang tinggal jasadnya. Jenderal Maximus (diperankan oleh Russell Crowe) tidak melihat jalan lain kecuali menyiapkan ribuan legiun Romawinya untuk pertempuran tak terelakkan dengan kaum Barbar.

Anak panah dan busurnya disiapkan, ketapel raksasa diisi bola api. Para prajurit infanteri merapatkan tameng, menggenggam erat tombak dan menghunus pedang pendek dari sarungnya. Usai memberi instruksi pada pasukan infanteri, Maximus naik kuda, bergerak memutar memimpin pasukan kavaleri untuk menyergap kaum Barbar dari belakang. Begitu aba-aba "serang" dikumandangkan, ribuan anak panah, ratusan bola api menyembur kaum Barbar yang memekik maju menyerang pasukan Romawi. Dua bala tentara bertempur dalam gelapnya pagi buta, saling memotong, mengayunkan pedang, kapak, dan apa pun yang bisa membuat lawannya terjungkal mati. Maximus dengan ratusan pasukan kudanya menembus gelapnya hutan, menyerang kaum Barbar dari belakang. Taktik *Supit Urang* (jepitan udang) membuat kaum Barbar kacau dan habis dibantai legiun Romawi di perbatasan utara Imperium Romawi, di daerah Austria sekarang ini.

Dari kejauhan, di atas sebuah bukit kecil, duduk tenang di kudanya, dikelilingi pasukan Pretoria (penjaga Kaisar), Marcus Aurelius memperhatikan semuanya. Dialah yang memutuskan mengirim utusan untuk mencoba negosiasi dengan kaum

Barbar. Sampai saat terakhir ia mengharapkan perdamaian dengan mereka. Namun, perang tak terelakkan. Ia hanya bisa menjalankan tugasnya sebagai Kaisar: memerintahkan Maximus melakukan apa yang terbaik untuk Roma.

Pada saat fajar merekah, dengan lega ia menyaksikan keberhasilan jenderalnya, Maximus, mengalahkan kaum barbar di *Germania*. Namun, bukannya senang, ia malah bertanya kepada Maximus tentang perlu tidaknya peperangan tadi dilakukan: *"Saat orang merasa bahwa akhir hidupnya sudah dekat, ia mulai bertanya-tanya apakah hidupnya memiliki tujuan... Apakah aku akan dikenang sebagai filsuf, prajurit, atau tiran?*[1]*"*

Film berjudul *Gladiator* yang disutradari Ridley Scott, tahun 2000, pada 15 menit pertamanya menggambarkan Kaisar Romawi bernama Marcus Aurelius (yang diperankan oleh Richard Harris). Kaisar pemimpin pertempuran di Germania ini adalah seorang *filsuf*. Ia dikenal sebagai salah satu tokoh pengusung filsafat Stoa (yang dalam buku ini diterjemahkan sebagai *Filosofi Teras*). Bukannya berhura-hura menikmati kemenangan, Marcus Aurelius malah melakukan permenungan diri: apakah tindakanku tepat, apakah peperangan dengan korban demikian banyak memang perlu dilakukan? Di film ini digambarkan bahwa pada malam hari, Kaisar yang bijak ini tekun mencatatkan permenungan-permenungan pribadinya di tenda peperangan.

Seorang filsuf menjadi kaisar dan memimpin peperangan? Bukankah filsafat ilmu yang menjemukan, susah, rumit, dan cenderung tanpa faedah? *Masak* sih seorang filsuf sampai difilmkan oleh Hollywood? Tontonlah film *Gladiator*. Untuk saya sendiri, film itu tak terlupakan.

Marcus Aurelius adalah filsuf, dan ia menulis buku yang sampai sekarang ini—1.800 tahun setelah kematiannya—masih dibaca dan direnungkan banyak orang. Judul bukunya, paling tidak demikian yang selama ini dipercaya orang, adalah *Eis Heauton*, *For Himself*, kadang diterjemahkan sebagai *Meditations*.

Marcus Aurelius hidup di abad kedua Masehi. Mengikuti filsafat Stoa, ia sibuk beraktivitas sebagai pemimpin politik dan peperangan. Bagaimana mungkin filsafat yang biasanya

1 Komentar tentang film *Gladiator* dengan Filsafat Stoa ini bisa ditemukan dalam artikel François Busnel, "*Les sagesses antiques*", *Express* 3/7/2003, p. 71

dianggap membuat orang lari dari dunia justru dipraktikkan di tengah kancah politik dan peperangan? Marcus Aurelius justru membutuhkan filsafat untuk melindungi kedamaian jiwanya

Lewat latihan konkret dan menuliskan setiap hari refleksi atas pengalamannya, Marcus Aurelius membangun jiwanya seperti benteng yang kokoh. Mengikuti Epiktetos (seorang budak Romawi), ia selalu berlatih memilah "apa yang tergantung padaku dan apa yang tak tergantung padaku" supaya terhindarkan dari penyakit jiwa (yaitu emosi-emosi negatif). Selain itu, Marcus Aurelius mempraktikkan kategori sulit dalam filsafat Stoa, yaitu, *kathekonta* (kewajiban-kewajiban sosial yang sebenarnya "tidak wajib" tapi toh "selayaknya" dilakukan).

Filsafat Stoa Relevan?

Apa buktinya bahwa filsafat Stoa relevan? Apakah generasi milenial yang hidup dengan *gadget* dan media sosial masih perlu membaca filsafat? Untuk kita di zaman *now*, ajaran yang asal usulnya sudah ribuan tahun bukankah sudah *zadul*?

Pertama-tama, kita jangan berasumsi buruk dulu pada filsafat. Bisa jadi kita memang belum pernah membaca filsafat? Bisa jadi kita salah belajar filsafat, atau salah mendapatkan guru filsafat, sehingga bukannya senang pada filsafat, kita malah jadi benci dan alergi pada filsafat. Filsafat Stoa berbeda, ia adalah sebuah *way of life, jalan hidup*. Bukankah kita sudah punya agama? *Lha*, apa salahnya beragama sambil mempelajari filsafat supaya agama kita makin mantap?

Bagi para ahli filsafat Yunani dan Hellenistik, ajaran Platonisme, Aristotelisme, Sinisme, Epikurisme, dan filsafat Stoa sering disebut sebagai aliran-aliran yang mengajarkan jalan hidup. Mereka memang aliran filsafat, tetapi bukan dalam arti cara berpikir ruwet dan menjelimet serta tidak relevan dengan hidup sehari-hari. *Way of life* ini yang membantu Kaisar Marcus Aurelius menjalankan tugas-tugasnya sebagai penguasa dengan baik. Ia dikenang sebagai "Kaisar Baik" terakhir di Imperium Romawi. Ia sangat memperhatikan warganya, hidupnya jauh dari hedonisme, dan dikenal sebagai penguasa yang adil dan penuh belas kasihan

Kedua, karena jalan hidup, maka orang dari zaman kapan pun bisa membaca untuk berkaca, dan siapa tahu, terinspirasi darinya. Ada kisah menarik tentang James Stockdale, pilot pesawat tempur Angkatan Laut Amerika Serikat. Sebelum perang Vietnam, ia masuk ke kampus lagi di *Stanford University* untuk belajar. Dosen filsafatnya menganjurkan agar ia mempelajari Epiktetos (salah satu filsuf Stoa yang suka menggambarkan filsuf mirip seorang tentara).

James Stockdale sangat terkesan dengan pemikiran Epiktetos. Hal-hal pokok yang ia ingat-ingat terus dari filsafat Stoa adalah: a) pembedaan antara apa yang *up to us* (tergantung pada kita) dan *not up to us* (tidak tergantung pada kita), b) soal baik atau buruk itu tergantung dari cara *jiwa kita* menafsirkannya; c) segala situasi hidup yang menimpa kita bersifat *indifferent* (netral saja).

Saat Perang Vietnam pecah, ia ditugaskan bertempur di sana. Pesawatnya tertembak jatuh, dan ia menjadi tahanan di Hanoi, Vietnam selama tujuh tahun! Ia sering ditaruh di sel bawah tanah, disiksa, dipukuli, dan tiap hari mengalami penistaan lahir dan batin. James Stockdale mengatakan bahwa berkat Epiktetos ia mampu bertahan waras, meski mengalami tekanan psikologis dan siksaan fisik selama tujuh tahun. Kisah POW (*prisoner of war*) James Stockdale menginspirasi orang lain. Seorang pengusaha besar yang kehilangan kesehatan, kekayaan, dan istrinya akhirnya menemukan hidupnya kembali berkat filsafat Stoa (bdk. roman yang ditulis oleh Tom Wolfe, *A Man in Full*, 1998).

Lalu di tahun 1990-an, di Amerika Serikat berkembang sebuah metode psikologi yang populer bernama "terapi kognitif". Katanya, ajaran ini mendapatkan inspirasi dari Buddha dan Epiktetos[2]. Inti terapi kognitif menyatakan bahwa segala emosi yang mengganggu kita sebenarnya berasal dari *cara penilaian yang salah*. Cara berpikir tertentu menjadi penyebab munculnya simtom-simtom yang mengganggu. Cara pandang kita yang keliru atas kejadian dalam hidup menyebabkan kita stres, gelisah, depresi atau marah-marah tanpa alasan yang jelas.

2 Relevansi Filsafat Stoa pada psikologi kognitif dan kisah tentang James Stockdale ditemukan dalam Jean-Baptiste Gourinat, "*Le stoïcisme, une manière de penser*", *Le magazine littéraire*, no. 46., février 20.., hlm. 30. Kisah James Stockdale (tertuang dalam buku *Master of my Fate*) juga pernah dituliskan oleh Y. D. Anugrahbayu, "Kebahagiaan dalam Ketenangan Batin: Garis-garis Besar Etika Stoik", *Jurnal Filsafat Driyarkara* Th. XXXIV No 1 2013, hlm. 31-32. Buku *Filosofi Teras* ini juga mengutip kisah epik pilot Amerika ini.

Bahagia *Apatheia*

Mengapa membicarakan Marcus Aurelius yang berperang? Atau, James Stockdale yang menjadi tawanan perang? Apa pula gunanya membicarakan soal stres dan depresi dalam terapi kognitif?

Lho, justru karena hidup kita ini setiap hari perang! Kita keluar rumah jam 05.15 sudah harus berperang menghadapi macet di jalanan di Jakarta. Kita harus cepat-cepat ke tempat kerjaan, berebut jalan dengan kendaraan lain, kadang emosi menjadi tinggi. Setelah dua jam menembus kemacetan, di kantor pun segala persoalan siap membuat stres dan tekanan darah kita naik. Belum lagi berita di teve, radio, atau media sosial yang menemani nyaris 24 jam. Isinya *cuma* perang saja: perang mulut para politisi, beda opini kaum intelektual, siasat dagang iklan-iklan yang membombardir, dan segala keributan lainnya.

Bagaimana bisa damai di tengah suasana seperti itu? Bisakah berbahagia dalam hidup yang dari pagi berangkat kerja sampai malam pulang kerja selalu dipenuhi konflik dan ketegangan tanpa henti?

Filsafat Stoa mengusung kebahagiaan yang tidak lazim. Mereka mengatakannya sebagai *ataraxia*, sebuah kata Yunani yang akarnya dari *ataraktos* (*a = not*, dan *tarassein = to trouble*). *Ataraxia* dengan demikian berarti *not troubled* (*untroubled, undisturbed*). Kebahagiaan yang kita bayangkan sebagai jiwa yang tenang dan damai—digambarkan oleh kaum Stoa sebagai situasi negative, yaitu "tiadanya gangguan". Bahagia adalah saat kita tidak terganggu.

Dalam istilah lain, kadang juga dikatakan sebagai *apatheia*, kata Yunani yang artinya *a=not* dan *pathos=suffering*, sehingga *apatheia* adalah situasi di mana kita *free from emotions, free form sufferings, freedom from all passions*. Sama dengan sebelumnya, kebahagiaan bagi kaum Stoa bersifat "negatif logis", yaitu tiadanya penderitaan, tiadanya emosi, saat kita *tidak* diganggu oleh nafsu-nafsu (seperti amarah, kecewa, rasa pahit, dan rasa iri hati).

Bagaimana caranya mencapai kebahagiaan seperti itu? Kalau kita ingat betapa kita mudah stres, marah di jalanan; kalau kita timbang bagaimana Facebook, grup WA, dan berita di media

sosial memicu emosi, bagaimana caranya agar bisa terlepas dari gangguan-gangguan itu? Mengapa itu semua disebut gangguan? Kalau kita banyak marah-marah dan gampang emosi, bukan hanya tetangga dan orang serumah yang terganggu. Kesehatan kita pun lama-lama bermasalah.

Buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring hadir untuk memberikan kepada Anda jalan menuju ketenangan jiwa. Penulis buku ini telah mengalami sendiri stres dan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya karena banyak marah-marah seperti di atas. Meski bukan alumnus Fakultas Ilmu Filsafat, penulis buku berhasil membuat buku menarik tentang filsafat Stoa. Ini luar biasa. Filsafat sebagai praktik hidup ia jalani dan jalankan betul-betul. Henry Manampiring menjadikan dirinya sendiri kelinci percobaan.

Karya yang berada di tangan Anda sekarang ini adalah sebuah *way of life* yang sudah dicoba dihayati oleh Henry Manampiring sendiri. Bila Anda hendak mencoba menerapkan filsafat Stoa bagi diri Anda sendiri, percayalah, Marcus Aurelius, James Stockdale, dan si penulis buku ini juga telah memetik hasil-hasil yang konkret.

Latihan Mengatasi Emosi[3]

Setiap manusia mencari kebahagiaan, hidup yang tenang. Filsafat bagi kaum Stoa bukanlah untuk sekadar mengisi waktu atau menumpuk ide untuk bergaya di depan kaum awam. Filsafat adalah praktik dan latihan (*askesis*), sebuah seni hidup. Epiktetos dalam *Enchiridion* 46 mengingatkan, "*Never call yourself a philosopher, nor talk a great deal among the unlearned about theorems, but act conformably to them*". Jangan suka menyebut diri Anda sendiri sebagai filsuf, jangan banyak berbicara di depan orang awam tentang teori-teori filsafat. Tidak penting itu semua, karena yang pokok adalah bagaimana Anda hidup sesuai apa yang Anda pelajari.

3 Uraian di bagian ini dan seterusnya pernah saya terbitkan dalam A. Setyo Wibowo, "Jangan Panik, Bersikaplah Stoik", *Jurnal Filsafat Driyarkara* Th. XXX[illegible] No. 1 20[illegible], hlm. 3[illegible]. *Jurnal Driyarkara* edisi ini bertemakan "Stoikisme", kumpulan hasil kuliah-seminar di STF Driyarkara pada semester genap 2011/2012.

Di mata Stoa, bahagia itu sederhananya adalah manakala kita terbebaskan dari emosi atau segala rasa perasaan yang mengganggu. Orang Yunani menyebutnya *pathos* (dari kata kerja *paskhein*, artinya mengenai atau menderita sesuatu). *Pathos* dalam bahasa Inggris menjadi *passion* (nafsu). Dalam pemikiran Stoa, *pathos* atau *passion* terjemahan mudahnya adalah emosi negatif (emosi yang buruk). Apa yang disebut emosi negatif (*passion*) berbeda dengan hasrat (*desire*, Yunaninya *orexis*) yang oleh kaum Stoa dianggap sebagai alamiah dan netral belaka. Hasrat adalah impuls/dorongan meraih tertentu, dan hasrat selalu mengandungi di dalamnya aktivitas representasi terhadap objek yang dihasrati, di mana representasi tersebut mau tak mau sudah memuat persetujuan rasio terhadap *value judgement* dalam representasi itu sendiri. Bila hasrat akan sesuatu tidak terpenuhi (misalnya hasrat akan gawai terhambat) atau bila kita menghasrati sesuatu yang tidak masuk akal (misalnya berhasrat tidak mati), maka kita jatuh dalam emosi negatif. Bagi kaum Stoa, emosi negatif didefinisikan sebagai hasrat yang eksesif, misalnya saat menghendaki sesuatu yang jelas-jelas tidak masuk akal (menghasrati supaya tidak tua).

Lewat latihan-latihan konkret, filsafat Stoa hendak menolong kita bebas dari hasrat eksesif. Lalu, jelas dengan sendirinya bahwa hasrat dalam dirinya sendiri tidak dibuang. Kadang memang ada pernyataan-pernyataan Epiktetos yang seolah olah kita harus "memotong semua hasrat"! Ungkapan ini dikenakan terutama ketika orang baru memulai latihan (*askesis*). Namun, pada tahap yang lebih lanjut, orang bijak tetap hidup dengan hasratnya, tetapi hasrat yang lurus dan selaras dengan *logos* universal.

Dalam pergaulan sehari-hari, kita tentu memiliki pengalaman yang tidak enak manakala hidup diisi oleh rasa marah. Selalu *empet* sama orang tertentu, sehingga mendengar namanya saja kita sudah misuh-misuh kehilangan kendali diri. Marah muncul entah karena iri hati (mengapa orang lain lebih baik dari saya) entah karena dari rasa sesal dan pahit (sebab pernah merasa dijahati, difitnah, atau dikejami oleh orang yang bersangkutan). Hidup juga menjadi *sepet* menjengkelkan kalau diisi oleh paranoia (selalu melihat ancaman dan kejahatan sedang berkonspirasi melawan diri kita). Orang menjadi paranoid

karena dihantui oleh ketakutan di masa depan, oleh bayangan-bayangan fantasinya sendiri bahwa orang-orang dan takdir sedang berusaha menjatuhkannya.

Sebaliknya, jangan dikira bahwa kelekatan pada kesenangan serba nikmat membawa bahagia. Tidak! Orang yang selalu mencari senang-senang dalam hidupnya adalah orang yang merana manakala terlalu banyak waktu luang. Kapan bisa *happy-happy* lagi? Kapan makan enak lagi? Kapan jalan-jalan lagi?

Bagaimana caranya supaya bisa bahagia, terhindar dari rasa campur aduk yang memporakporandakan batin? Bagaimana bisa tenang, terbebaskan dari rasa perasaan negatif? Filsafat Stoa mengajarkan untuk mencermati empat jenis emosi negatif yang menjauhkan kita dari kebahagiaan (ketenangan batin) yaitu: iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan kesenangan (kenikmatan).

Insight tajam kaum Stoa memberi tahu kita bahwa emosi negatif bukanlah "perasaan liar", bukan pula "hal irasional" yang tak bisa dijelaskan asal-usulnya. Emosi adalah bagian dari rasio. Emosi negatif adalah *opini yang mengatakan bahwa sesuatu itu buruk* (sehingga muncul rasa sesal dan rasa takut) atau *opini yang mengatakan bahwa sesuatu itu baik* (sehingga ada rasa senang dan rasa menginginiinya). Bila opininya berkenaan dengan *masa kini* yang muncul adalah rasa senang dan rasa sesal, sedangkan bila berkaitan dengan *masa depan* yang keluar adalah rasa iri dan takut. Berbagai jenis rasa-merasa yang meruyak dalam hati kita, seperti rasa marah, *empet*, sepet, paranoid adalah jenis-jenis emosi yang bisa dengan mudah dimasukkan ke dalam salah satu jenis emosi negatif tadi. Dengan mendefinisikan emosi negatif sebagai *opini*, sebagai *aktivitas rasio*, maka kaum Stoa memberi kita kunci untuk mengendalikan emosi negatif.

Bagi Stoa di dalam rasio kita ditemukan yang namanya hasrat, kehendak, keinginan, nafsu, sekaligus cara berpikir. Dengan menyatakan bahwa semuanya ada *di dalam rasio yang sama*, maka emosi-emosi negatif bukanlah sesuatu yang irasional! Sejauh emosi muncul dari rasio, maka emosi adalah sebuah rasionalitas juga, tetapi *rasionalitas yang melenceng*. Emosi negatif bagi kaum Stoa adalah hasil rasio yang salah menilai,

yang keliru. Dengan mendefinisikan emosi negatif (*pathos*) sebagai sesuatu yang juga rasional, apa yang biasa disebut "perasaan liar" bisa dipahami dan dipilah untuk akhirnya dilatih supaya menjadi emosi yang baik (*euphateia*).

Kunci kebahagiaan bagi Stoa adalah manakala kita terhindarkan dari nafsu-nafsu *gak* jelas, kecanduan atau *addicted* pada sesuatu, angkara murka, kehilangan kendali, dendam kesumat, kecemasan yang obsesif, rasa kesal berlebih-lebihan yang bisa dirangkum dalam empat jenis emosi negatif: iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan rasa senang-nikmat.

Selaras dengan Rasio (Alam)

Kaum Stoa mengandalkan distingsi pokok antara "apa yang tergantung padaku" (yaitu jiwaku atau rasioku) dan "apa yang tidak tergantung padaku" (yaitu tubuhku, lahir dan matiku, statusku, karierku, hartaku, siapa gubernur dan presidenku). Setia dengan tradisi Sokrates, kaum Stoa menempatkan kebahagiaan dalam ketenangan batin (*peace of mind*), dan bukan dalam hal-hal eksternal. Rasa bahagia tidak sama dengan kenikmatan (kesenangan) uang, makan, minum, seks, atau posisi jabatan tinggi serta kekuasaan. Ketenangan batin di atas bisa dicapai lewat *askesis* (*exercise*, latihan).

Kebahagiaan khas Stoa diupayakan lewat latihan sehari-hari. Teori-teori Stoa tentang pembedaan apa yang tergantung padaku dan tidak tergantung padaku, atau teori tentang *korporalitas* segala sesuatu, atau kecanggihan pelurusan bahasa, tidak akan berguna bila tidak dilatihkan. *Askesis* (*exercise*) tujuannya adalah untuk membebaskan jiwa dari "penyakit jiwa" (yaitu emosi negatif: sebuah *error of reasoning*, sebuah *false belief* produk dari *faulty judgement*).

Kebahagiaan dalam hidup sesuai Rasio Semesta tercapai lewat *apatheia*, yaitu ketika kita terjauhkan dari *perverted reason* (definisi untuk emosi negatif). Yang perlu dipahami, *apatheia* bukanlah apatis. *Apatheia* kaum Stoa penuh emosi-emosi yang baik seperti rasa gembira (*joy*), waspada (*caution*) dan memiliki keteguhan kehendak.

Obat Anti Galau Politik

Menjelang tahun politik 2019, filsafat Stoa menjadi sangat penting. Saat Pilkada DKI 2017 kedua kubu saling mencaci maki sedemikian rupa sehingga fakta atau intepretasi tidak jelas lagi, *hoax* bertebaran seperti asap polusi di Jakarta. Gejala yang sama sebentar lagi akan membuat banyak orang galau: kubu capres A dan kubu capres B akan saling menyebar representasi mereka masing-masing. Fakta menjadi tidak penting karena yang genting adalah "interpretasi atas fakta" yang Anda tebar dengan penuh keyakinan. Pertemanan rusak, silaturahmi putus, mata saling menatap curiga, bahkan Tuhan dan agama pun bisa dibawa-bawa sebagai representasi.

Berkaca dari Stoa, kita sekarang bisa membedakan bahwa "yang menakutkan kita bukanlah parpol dalam dirinya sendiri, yang menakutkan kita adalah representasi orang bahwa parpol itu Tuhan atau Setan. Representasi seperti itulah yang mengerikan!"

Parpol di Indonesia mah, kalau kita kembali ke fakta, ya *gitu-gitu aja*. Jangan dibandingkan dengan parpol-parpol di negara maju yang punya ideologi, yang anggotanya membayar iuran, yang kerjanya jelas, yang pengkaderannya ciamik. Parpol di Indonesia? *Udah* deh, *gak* usah galau. Parpol kita mah ya *gitu-gitu aja*. Nah, yang menakutkan adalah manakala ada yang membuat representasi bahwa ada "Parpol Tuhan" dan ada "Parpol Setan". Bila memilih yang satu Anda pasti masuk surga, bila memilih yang lain Anda *gak* layak hidup (karena percuma Anda hidup, wong mati saja pasti masuk neraka kok). Ini menakutkan! Representasi seperti ini bisa memecah belah umat beragama, mengoyak kerukunan berbangsa, dan menghancurkan kedamaian Nusantara. Selain menakutkan, representasi seperti itu juga bohong besar! Kenapa? Karena kita tahu bahwa seandainya Parpol Tuhan itu nanti menang, *haqul* yakin, *ntar* saat berkuasa ya korupsi juga...

Tuhan sih *gak* mungkin korupsi. Maka kalau Parpol Tuhan nanti korupsi, yang korupsi pasti Parpolnyalah. Istilah (representasi) "Parpol Tuhan" tidak ada kaitannya dengan Tuhan sama sekali, karena Tuhan tidak pernah mendaftar ikut Parpol mana pun. Selama istilah itu hanya representasi dari orang yang mengatakannya, maka pada orang itulah—dan bukan pada Tuhan—kita mesti bertanya, "maksudnya Parpol Tuhan apa?

Apa Parpol mewakili Tuhan, atau Parpol itu Tuhan sendiri, atau barangkali cuma mengatasnamakan, mengklaim nama Tuhan saja buat Parpol?" Kalau dengan akal sehat kita bisa menduga jawabannya yang terakhir, ya sudah, kita biasa-biasa *aja* jugalah. Pun kalau seandainya setelah menang pemilu Parpol itu korupsi, kita juga tidak kaget. Biasa *ajalah*, namanya juga politik ala Indonesia.

Maka, penting bagi kita untuk belajar bersama Stoa, agar dapat membedakan mana fakta (parpol kita yang sejauh ini *gitu-gitu aja*) dan representasi (jualan politikus yang kebelet supaya partainya menang pemilu). Mengapa? Supaya kita tetap waras, tidak gampang galau diombang-ambingkan *hoax* atau opini orang-orang yang kurang *ngopi*, demi lestarinya persaudaraan dan silaturahmi antar anak bangsa.

Sebagai buku populer, *Filosofi Teras* memakai data dari psikiatri, survei, hingga wawancara dengan praktisi media sosial, sehingga buku ini menyentuh hal-hal yang sehari-hari dialami generasi milenial sampai mereka yang berumur 50-an tahun.

Buku ini penting, karena kita akan memasuki tahun politik, di mana hoaks dan *fake news* akan bertebaran membuat orang emosi, lalu berdemonstrasi berjilid-jilid (ingat skenario "November 2016-Maret 2017" saat Pilkada DKI). Buku ini bisa menyumbang banyak supaya kita waras menyikapi *hoax* dan *fake news*. Jangan gampang *baper*, jangan gampang lebay, jangan gampang terprovokasi oleh persepsi ciptaan media sosial.

Bagaimana caranya? Jadilah seperti Stoa. Kendalikan persepsi dan pikiranmu. Itu ada di dalam kendalimu. Lalu bagaimana dengan omongan media sosial, komentar orang lain, dan persepsi orang lain? Mereka tidak ada di dalam kendalimu, jadi terima dan biarkan saja.

Kaum *troll*, Saracen, dan *army* apa pun yang menyelundup di media sosial akan pusing tujuh keliling kalau orang-orang Indonesia bersikap seperti kaum Stoa dan tidak merespon, apalagi mem *forward*–berita-berita sampah yang memang sengaja dikirim untuk mengeruhkan suasana. Cambridge Analytica, perusahaan Rusia, Novel *Ghost Fleet*, atau siapa pun yang bergerak menjadi konsultan politik *ngawur-ngawuran*, tak akan bisa men-Suriah-kan dan membubarkan Indonesia kalau kita memiliki "benteng batin" yang kokoh seperti Marcus Aurelius.

Justru sebaliknya, terinspirasi oleh kaum Stoa, kita malah diajak menanggapi dengan ramah kaum *haters* dan pemancing di air keruh ini. ah, mereka hanya menjalankan pekerjaan mereka (kan mereka memang dibayar untuk menyebarkan *hoax*), atau, *hmm*... mereka melakukan apa yang mereka pikir baik untuk dilakukan, padahal mereka tidak tahu apa itu yang 'baik', jadi kasihan saja mereka berkeras kepala dalam ketidaktahuan mereka.

Belajar dari Filsafat Stoa, kita justru diajak untuk selalu bersyukur, bersyukur, dan bersyukur: bahwa saat ini hidupku oke-oke saja, aku tidak stres akibat *hoax* dan aku tidak *down* akibat *bullying* kaum *haters*; hari ini juga negaraku Indonesia masih memberiku rezeki, kebebasan, kenyamanan, dan persaudaraan dengan kaum *haters* yang *ignorant*; saat ini alam semesta masih memberiku oksigen untuk hidup, alam semesta juga menyediakan kaum *haters* bagiku supaya aku bisa berlatih menguji kesabaran dan keramahanku.

Saya suka dengan istilah yang dipakai oleh Henry Manampiring untuk menggambarkan pentingnya latihan dalam filsafat Stoa. "Sama seperti otot harus dilatih dengan berulang-ulang mengangkat barbel, maka batin pun bisa diperkokoh lewat latihan rutin setiap hari lewat *STAR* (*Stop, Think-Assess, Respond*)". Setia pada filsafat sebagai praktik dan latihan, buku *Filosofi Teras* ini memberikan cara latihan mental supaya kita memiliki syaraf titanium dan tidak gampang KO terkapar *kesamber* galau

Buku Henry Manampiring berjudul *Filosofi Teras* ini sangat penting bagi semua yang masih ingin berakal sehat dan mencintai sesama serta alam semesta. Filsafat Stoa adalah yang pertama mengusung konsep *kosmopolis* (negara seluas *kosmos*). Bukan hanya di Nusantara ini kita bersaudara. Kita adalah warga negara dunia, semua manusia satu kerabat karena berpartisipasi pada *logos* (rasio) semesta yang sama

Jakarta, 17 April 2018

Dr. A. Setyo Wibowo

Dosen Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara,
Jakarta

Prakata:
Mengapa Saya Menulis Buku Ini?

"Kamu menderita *Major Depressive Disorder.*"

Kata-kata Sang Psikiater bagaikan petir di siang bolong. Oke, tidak selebay itu sih. Namun, yang pasti jauh lebih mengejutkan dari teriakan tukang sate kompleks perumahan di siang hari. "*Major Depressive Disorder*" adalah istilah keren (dan medis) dari "depresi", dan tentunya "depresi" di sini adalah kondisi medis beneran, bukan istilah yang sering kali digunakan seenaknya oleh netizen di media sosial (*"Depresi banget gw, kata abangnya martabak nutella sudah habis!!"*)

Beberapa bulan sebelum menemui psikiater, saya memang mengalami kemurungan yang tidak bisa dijelaskan. Saya diganggu pikiran-pikiran mendung yang tidak bisa dijelaskan selalu pemicunya. Bawaannya sedih dan *negative thinking* melulu, walaupun saya masih bisa menyembunyikannya di tempat kerja (mungkin karena belum terlalu parah/*severe*).

Dari dulu, saya memang dikenal sebagai pribadi yang penuh *negative thinking*. Ketika dihadapkan pada sebuah situasi, saya selalu terpikir skenario jeleknya dulu. Namun, di pertengahan tahun 2017, pikiran buruk, cemas, dan rasa tidak semangat menjalani hidup itu terasa semakin menekan. Saya menyadari bahwa kondisi ini sudah menjadi serius ketika mulai memengaruhi orang-orang terdekat di sekitar saya.

Sejak dulu, orang-orang yang sudah mengenal saya secara dekat sering menganjurkan saya untuk hanya berpikir hal-hal yang positif saja, tetapi saya merasa tidak cocok dengan ajakan *positive thinking*. Entah mengapa saya tidak pernah merasa bisa untuk "pokoknya pikirkan yang bagus-bagus saja". Bagi saya, berat sekali untuk bisa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif semudah menyalakan sakelar lampu. Selain itu,

ajakan "berpikir positif" seperti mengabaikan karakter dasar saya yang lumayan *overthinking* (apa-apa dipikirin), termasuk melihat potensi negatif yang bisa terjadi dari rencana apa pun. *Yup, I am definitely the life of the party.*

Sesudah mendapat diagnosis dari psikiater, saya kemudian diberikan terapi obat-obatan. Dari pengalaman ini, saya jadi lebih menyadari betapa topik kesehatan jiwa dan juga terapinya masih mengalami stigma yang sangat merugikan di Indonesia. Kesehatan jiwa sering dianggap tabu untuk dibicarakan (karena hanya identik dengan "gila". *"Bro, gue gak bisa ketemuan besok siang, ada janji sama psikiater"* *"HAH, LO GILA YA? GILA KOK SADAR?"*). Saya rasa hal ini disebabkan gangguan psikis masih sering dianggap berbeda dari gangguan fisik seperti encok, pegel linu, dan batuk pilek.

Gangguan psikis sering dianggap berada di ranah "jiwa" atau "roh", sesuatu yang abstrak, tak terlihat, dan kalau ada gangguan artinya hanya "gila" atau "diguna-guna". Masih banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa problem psikis juga bisa berkaitan dengan fungsi organ tubuh dan kimia otak, dan ini menjadikannya tidak berbeda dengan saat tenggorokan kita meradang dan sakit karena serangan bakteri.

Stigma dan salah pengertian tentang kondisi mental pun menimpa terapi dan pengobatannya. Karena kurangnya pemahaman bahwa ada aspek fisik di balik kondisi psikis, sering kali yang dianggap "terapi" hanya terbatas pada "curhat", konseling, atau, yang paling parah, disembur air kembang kumuran dukun. Terapi obat untuk kondisi kejiwaan sering dipukul rata dianggap sebagai bahaya karena "tidak alami", atau pasti akan menimbulkan "ketergantungan". Stigma mengenai masalah kesehatan jiwa dan terapinya yang masih menghambat ini sebenarnya merugikan banyak orang yang seharusnya bisa mendapatkan manfaat, tetapi harus memilih kena semburan mulut dukun.

Obat-obatan yang saya dapatkan terbukti efektif. Dalam tempo kira-kira dua minggu, *mood* saya jauh membaik. Entah ini efek plasebo atau memang riil, yang pasti saya merasakan perubahan nyata. Hal ini juga dirasakan oleh keluarga dan orang-orang di sekitar saya.

Sejak itu, saya semakin mengapresiasi ilmu kesehatan jiwa dan menyadari bahwa masalah kesehatan mental memang bisa dipengaruhi oleh gangguan kimia di otak. Artinya, obat-obatan modern bisa membantu. Namun, selama perjalanan terapi ini, saya juga tidak sabar untuk bisa bebas dari pengobatan. Ibarat sakit kepala dan minum parasetamol, tentunya kita tidak ingin terus-terusan mengonsumsi parasetamol.

Dalam artikel *"We Need New Ways of Treating Depression"* yang ditulis oleh Johan Hari, disebutkan bahwa walaupun terapi depresi dengan obat-obatan memang memberikan hasil yang menggembirakan (37% pasien yang menjalani terapi obat melaporkan perbaikan kondisi mental mereka), sayangnya kesembuhan ini tidak bertahan lama. Hanya 10% pasien depresi penerima obat yang tetap bertahan sembuh dari depresi selama satu tahun. Pengobatan memang memberikan pemulihan yang sangat dibutuhkan, tetapi perlahan-lahan depresi kembali menyerang. Berarti, obat-obatan saja tidak cukup. Ada hal lain yang diperlukan untuk bisa memelihara kesehatan mental kita dalam jangka panjang.

Dalam artikel tersebut juga dikatakan bahwa fokus pada aspek biologi *saja* membuat kita memandang depresi atau kecemasan sebagai sebuah "malfungsi" dari otak atau gen. Namun, para ilmuwan yang meneliti faktor sosial dan psikologi di balik depresi cenderung memiliki pendapat yang berbeda. Bagaimana jika depresi bukanlah sebuah "kerusakan" *(malfunction)*, tetapi justru "fungsi" alarm yang memberitahukan ada kebutuhan yang tidak terpenuhi? Ibaratnya, alarm kebakaran di gedung yang tiba-tiba berbunyi (harusnya) bukanlah sebuah kerusakan, tetapi menjadi alat yang memberi tahu para penghuni gedung bahwa kebakaran benar-benar terjadi di gedung tersebut. Depresi juga harus dilihat sebagai upaya tubuh memberi tahu ada sesuatu yang perlu diperbaiki dalam hidup kita.

Tanpa disangka-sangka, jalan hidup membawa saya ke sebuah alternatif solusi yang membantu saya memperoleh ketenangan yang lebih baik pasca-terapi obat. Di tengah masa pengobatan, saya menemukan Filosofi Teras (atau Stoisisme, nanti akan

saya jelaskan mengapa saya terjemahkan menjadi Filosofi Teras), sebuah filosofi purba dengan usia 2.300 tahun (lebih tua dari agama Nasrani dan Islam).

Suatu hari, saat kondisi saya belum pulih dan masih dalam pengobatan, sambil menunggu istri yang sedang belanja di supermarket, saya iseng melangkah masuk ke sebuah toko buku. Di tumpukan buku-buku terbaru, saya temui buku *How To Be A Stoic* karya Massimo Pigliucci. Sebelum membaca buku tersebut, saya hanya mengetahui Stoisisme sebagai salah satu cabang filsafat kuno. Itu saja. Selain itu, dalam bahasa Inggris, definisi *stoic* (dengan 's' kecil) adalah seseorang yang tidak tampak memiliki emosi, *flat*/datar banget, atau tidak mudah bereaksi secara emosi, baik dalam situasi susah maupun senang. Gambarannya seperti ras Vulcan yang ada di *Star Trek* mungkin ya, seperti Mr. Spock yang mukanya lempeng terus, baik di saat susah ataupun senang (mungkin kamu punya teman yang seperti demikian juga!).

Sesudah membaca buku Pigliucci, mata saya bagaikan terbuka dan saya seperti menemukan sebuah "terapi tanpa obat" yang bisa dipraktikkan seumur hidup. Filosofi Teras ini sangat membantu saya merasa lebih tenang, damai, dan tidak mudah stres dan marah-marah. Efek dari mempelajari Stoisisme ini begitu positifnya, bahkan terapi obat oleh Sang Psikiater bisa dihentikan jauh lebih awal dari umumnya, karena perbaikan sikap dan mental saya yang signifikan.

Saya percaya banyak orang di luar sana yang hidup dengan kekhawatiran. Mungkin tidak sampai depresi klinis, tetapi tetap saja kecemasan dan kekhawatiran sehari-hari cukup merugikan. Stoisisme bisa menjadi alternatif untuk membantu hidup yang lebih baik. Dalam bahasa Yunani, para filsuf Stoa menyebut tujuan dari filosofi Stoisisme sebagai "*eudaimonia*" atau "hidup yang berkembang *(flourishing)*".

Sayangnya, belum banyak buku mengenai filosofi ini di dalam Bahasa Indonesia—atau bahkan buku filsafat secara umum—mungkin karena kata "filsafat" punya banyak konotasi negatif, seperti topik yang sulit dan bikin rambut beruban, atau topik yang dianggap tidak ada relevansinya dengan kehidupan

sehari-hari. Saya berharap buku ini bisa menjadi *trigger* atau pemicu untuk menumbuhkan minat—baik bagi para pembaca, penerjemah, dan penulis buku—akan buku-buku dengan tema serupa.

Buku ini juga berisikan wawancara dengan pakar dan praktisi dari berbagai bidang yang relevan, seperti Dr. Andri, SpKJ, FAPM, seorang psikiater dengan spesialiasi *Psychosomatic Medicine*; Agstried Piethers, seorang psikolog pendidikan, Wiwit Puspitasari seorang psikolog klinis; Lia Halimatussadiah, seorang pengusaha dan penulis, dan Citta Cania Irlanie, seorang aktivis dan editor. Saya tertarik melihat keterkaitan Filosofi Teras ini dengan disiplin ilmu psikologi dan psikiatri, dan juga praktik langsung di kehidupan sehari-hari. Ada banyak hal menarik yang saya pelajari dari diskusi dengan para narasumber ini.

Menggunakan analogi yang kekinian, saya menemukan Filosofi Teras ini bagaikan OS (Operating System) dari keseharian kita, seperti OS Android di *smartphone* berbasis Android, atau iOS di iPhone. OS di *smartphone* memastikan bahwa penggunaan dan aplikasi *(apps)* sehari-hari dari *smartphone* kita berjalan lancar. Aplikasi tercanggih dan terseru pun akan macet jika tidak didukung OS yang baik. Demikian dengan keseharian kita. Kita memiliki banyak "aplikasi" dalam keseharian kita, pergi sekolah/kuliah, pekerjaan kita, pacaran/pernikahan kita, hubungan kita dengan orang-tua, ambisi dan mimpi kita, hobi kita, dan lain-lain. "Aplikasi-aplikasi" ini membutuhkan OS yang baik agar bisa berfungsi optimal. Saya menemukan Filosofi Teras sebagai sebuah OS yang bisa membantu tujuan tersebut.

Akhir kata, saya menulis buku ini untuk berbagi pengalaman saya menemukan Filosofi Teras yang sangat membantu memperoleh hidup yang lebih tenang. Saya berharap buku ini bisa membantu para pembaca yang mungkin sedang dilanda kecemasan dan kekhawatiran. Buku *Filosofi Teras* rasanya memang cocok untuk mereka yang sering atau sedang merasa khawatir akan hidup, atau sering resah dan kecewa dalam kehidupan sehari-hari.

Filosofi Teras tidak menjanjikan rahasia untuk menghilangkan kesulitan dan tantangan hidup, tetapi justru menawarkan cara-cara untuk mengembangkan sikap mental yang lebih tangguh

agar bisa tetap tenang menghadapi terpaan hidup apa pun. Bagi pembaca lainnya, semoga buku kecil ini minimal dapat menambah pengetahuanmu akan adanya sebuah pemikiran antik yang sudah berusia 2.000 tahun lebih, dan masih relevan dengan kehidupan kita sekarang.

BAB SATU

Survei Khawatir Nasional

Di bulan November 2017, saat saya sedang mempelajari Filosofi Teras, saya terpikir untuk mencari tahu apakah orang-orang lain juga merasa khawatir mengenai hidupnya melalui riset (baca: kepo ilmiah). Saya kemudian membuat Survei Khawatir Nasional secara *online*

Survei Khawatir Nasional dilakukan selama seminggu dengan rentang waktu tanggal 11-18 November 2017, jumlah responden sebanyak 3.634 responden, dan komposisi responden 70% perempuan. Sebagai catatan metodologi, karena survei ini dilakukan secara *online* dan disebarkan secara organik (sukarela) di media sosial, maka hasilnya tidak bisa dianggap mewakili keseluruhan populasi, karena pemilihan sampel tidak acak *(random)*. Dalam bahasa awam, hasil dari survei ini hanya mewakili responden survei ini saja dan tidak bisa serta merta dianggap mewakili populasi umum.

Survei ini menanyakan tingkat kekhawatiran responden terhadap kehidupan secara umum dan beberapa aspek hidup yang umum bagi generasi milenial, yaitu mereka yang dilahirkan antara tahun 1980-2000. Ini artinya, di tahun 2018, penduduk milenial tertua berusia 38 tahun (sudah ada yang menikah dan menjadi orang tua), dan termuda berusia 18 tahun (usia mulai kuliah/bekerja). Karenanya, Survei Khawatir Nasional ini juga menanyakan tingkat kekhawatiran di beberapa aspek hidup yang dirasa relevan, yaitu sekolah/studi, *relationship*, pekerjaan/bisnis, sampai topik yang lebih besar seperti kondisi sosial politik di Indonesia.

Pertanyaan mengenai rasa khawatir selalu menggunakan skala 4-poin, yaitu sangat tidak khawatir, tidak khawatir, sedikit khawatir, sangat khawatir. Skala ganjil dihindari untuk menghindari kebiasaan banyak orang memilih "tengah-tengah saja".

Bagaimana hasilnya?

a. Ketika ditanyakan mengenai tingkat kekhawatiran tentang hidup secara keseluruhan saat ini, hasilnya adalah **63% (hampir dua dari tiga responden) mengaku merasa "lumayan khawatir/sangat khawatir" tentang hidup secara umum.**

b. Dari responden yang masih bersekolah/kuliah, **separuhnya (53%) merasa khawatir dengan pendidikan mereka**. Tiga penyebab kekhawatiran tertinggi adalah tugas/*paper* yang tidak lancar, hilangnya motivasi belajar, dan nilai jelek/tidak lulus. "Biaya" ada di urutan keempat, dipilih oleh seperempat dari mereka yang khawatir mengenai pendidikan mereka.

c. Untuk responden yang berada di dalam *relationship* (pacaran/menikah), mereka yang mengaku "agak khawatir" dan "sangat khawatir" mengenai hubungan mereka ternyata minoritas dengan persentase 30%. Ini artinya, mereka yang tidak khawatir mengenai *relationship* (pacaran/pernikahan) lebih banyak dari yang merasa khawatir.

d. Bagi mereka yang merasa khawatir soal *relationship* mereka, tiga kekhawatiran utama adalah:

   i. *Relationship* mau dibawa ke manaa? (*Udah* kayak lagu *aja*).

   ii. *Relationship* yang terasa sudah hambar.

   iii. Pasangan selingkuh, sangat dekat dengan pilihan keempat, yaitu "hubungan tidak direstui orang tua"

e. Bagaimana dengan responden jomblo? Apakah yang jomblo merasa lebih khawatir soal status jomblo mereka? Ternyata hasilnya ... TIDAK. Tingkat kekhawatiran jomblo mengenai ke-jomblo-an mereka ternyata sama dengan kekhawatiran mereka yang sudah berpasangan mengenai hubungan mereka, yaitu sekitar 30% dari responden. Jadi, dari hasil survei ini saja bisa terlihat kalau memiliki pasangan tidak membuat kekhawatiran kamu lebih berkurang dibandingkan dengan saat kamu jomblo. *Good news* dong bagi kaum tuna-asmara atau jomblo!

f. Di antara mereka yang mengaku agak/sangat khawatir soal status jomblo mereka, tiga kekhawatiran utamanya adalah

   i. Khawatir tidak akan pernah mendapatkan pasangan

   ii. Khawatir dengan umur.

   iii. Khawatir tidak menarik lagi.

Karena penasaran dan kepo, saya menanyakan kepada para jomblo yang TIDAK khawatir soal *relationship* mengenai apa alasan mereka **tidak** khawatir. Hasilnya, tiga alasan tertinggi mereka tidak khawatir dengan kejombloannya adalah

i. Memang sedang senang sendiri.
ii. Jodoh di tangan Tuhan (dipilih separuh dari mereka yang tidak khawatir).
iii. Sedang terlalu sibuk di kehidupannya untuk punya waktu memikirkan pasangan.

g. Bagi mereka yang memiliki pekerjaan/bisnis, kekhawatiran akan pekerjaan/bisnis dialami oleh sekitar sepertiga responden (33%). Kekhawatiran terbesar mengenai pekerjaan/bisnis adalah:

i. *Stuck* di karier sekarang.
ii. Gaji tidak mencukupi.
iii. Khawatir performa (di kantor) tidak memuaskan.

h. Mengenai aspek keuangan: sekitar separuh responden (53%) mengaku khawatir/stres soal kondisi keuangan mereka. Bayangkan, satu dari dua responden khawatir soal ini!

i. Kekhawatiran sebagai orang tua. Menjadi orang tua umumnya adalah fase hidup yang dinanti-nantikan oleh banyak orang, tetapi siapa sangka menjadi orang tua juga bisa jadi sumber kekhawatiran lho! Ternyata, separuh responden orang tua (53%) mengaku merasa khawatir, sama dengan proporsi mereka yang khawatir soal uang. Apa saja yang dikhawatirkan saat menjadi orang tua?

i. Biaya sekolah anak! Opsi ini dipilih oleh lebih dari separuh responden orang tua yang merasa khawatir. Bagi yang akan menikah dan menjadi orang tua, apakah sudah memikirkan ini? Memiliki anak memang sumber kebahagiaan yang besar, tetapi jika kita tidak siap dengan biaya pendidikannya ke depan, hal ini malah bisa menjadi sumber kekhawatiran.
ii. Anak sakit/kecelakaan.

iii. Biaya kesehatan anak

Surprisingly (atau tidak?), dua dari tiga kekhawatiran utama para orang tua berkaitan dengan **uang**. Masalah lain seperti kenakalan anak, penyalahgunaan narkoba, dan ibadah anak/agama ternyata berada di bawahnya.

j. Sosial Politik. *Surpriseee* (atau *nggak* ya?)! Kondisi sosial politik ternyata menjadi sumber kekhawatiran terbesar dengan 76% (atau tiga dari empat responden) merasa agak/sangat khawatir mengenai ini. Berikut tiga kekhawatiran tertinggi mengenai kondisi sosial politik:

i. Hoaks, *fake news*

ii. Diskriminasi suku dan agama makin meningkat.

iii. Bangkitnya kaum radikal/intoleran.

Bisa dibayangkan saat kita memasuki tahun Pemilihan Presiden 2019 nanti, mungkin saja tingkat kekhawatiran semakin meningkat ketika suhu politik memanas

The Cost of Worrying:

Berdasarkan Survei Khawatir Nasional, ada lebih banyak orang yang merasa khawatir di dalam hidup ini, dengan dua dari tiga responden merasa khawatir secara umum. Aspek hidup yang berbeda memiliki tingkat kekhawatiran yang berbeda pula. *Relationship* ternyata tidak menjadi sumber kekhawatiran tertinggi, sementara peran menjadi orang tua dan keuangan cukup menjadi kekhawatiran. Di luar kehidupan pribadi, kondisi sosial politik Indonesia juga sesuatu yang sangat dikhawatirkan.

So what? Mungkin kamu berpikir, tidakkah kekhawatiran akan hidup itu normal? Untuk apa dipusingkan atau "dikhawatirkan" (khawatir tentang khawatir!)? Menurut saya, kekhawatiran adalah sesuatu yang bisa—dan seharusnya—dikurangi, karena menimbulkan banyak "biaya". Apa saja "biaya" dari kekhawatiran?

1. Menghabiskan energi pikiran. Berpikir, termasuk di dalamnya merasa khawatir berlebihan, adalah aktivitas yang membutuhkan energi. Artinya, setiap kalori energi tubuh yang dipakai untuk khawatir adalah kalori yang tidak bisa digunakan untuk hal-hal lain yang lebih produktif.
2. Menghabiskan waktu dan juga uang. Saat kita khawatir soal studi, orang tua, keuangan, atau sosial politik negara tanpa menghasilkan solusi, kita sudah membuang waktu yang sebenarnya bisa digunakan untuk hal-hal lain yang lebih berguna. Tidak hanya waktu, kekhawatiran juga bisa menghabiskan uang, apabila rasa khawatir tersebut membuat kita mengeluarkan uang untuk hal-hal yang (dianggap) menenangkan pikiran, padahal tidak efektif. Misalnya, sebagian orang yang merasa khawatir menjadikan makanan sebagai pelipur lara, berkelakuan menyebalkan di depan keluarga dan teman-teman sekitar, atau memutuskan untuk kawin lagi, dan lain sebagainya.
3. Mengganggu kesehatan tubuh! Masih banyak orang yang memisahkan kebutuhan "pikiran" dan "tubuh", seolah-olah apa yang terjadi di pikiran tidak memiliki hubungan dengan tubuh fisik kita. Padahal, sudah lama

para ilmuwan kesehatan menemukan bahwa pikiran dan kesehatan tubuh memiliki hubungan dua arah yang saling memengaruhi. Untuk topik ini, saya khusus mewawancarai Dr. Andri, seorang Spesialis Kesehatan Jiwa yang tergabung dalam *Academy of Psychosomatic Medicine* (USA).

Wawancara dengan **Dr. Andri SpKJ FAPM**

"Masalah khawatir bukan masalah 'di pikiran' saja!"

Bagaimana latar belakang sampai dokter memilih kuliah psikiatri dan kemudian mendalami *Psychosomatic Medicine*?

Saya lahir dan besar di Tangerang. Saya memilih bersekolah di SMA negeri, karena zaman dulu katanya lebih mudah masuk FKUI (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia) kalau datang dari sekolah negeri. Saat memulai kuliah di tahun 1997, pembangunan lagi berjalan pesat-pesatnya. Indonesia saat itu baru mengenal istilah konglomerat. Waktu itu saya kepikir,

kalau jadi pengusaha harus seperti konglomerat yang punya sifat "makanin orang", kayaknya cara mendapatkan duitnya kok kurang bagus. Jadi, saya memikirkan (profesi) apa yang bisa mendapatkan uang, tapi juga menolong orang.

Karena kondisi keuangan, Papa nggak mungkin menyekolahkan saya ke sekolah kedokteran swasta. Selain mahal, lulusnya gak jelas. Kalo gak masuk UI, saya harus masuk swasta. Nah, seperti umumnya orang keturunan China kebanyakan, swasta yang saya pilih waktu itu adalah Untar (Universitas Tarumanegara), tapi ngambilnya (Teknik) Sipil, karena jargon pembangunan. Mikirnya, nanti kalo lulus banyak yang pake. Tapi, ternyata saya lulus UMPTN (FKUI).

Sesudah menjadi mahasiswa kedokteran, mengapa tertarik untuk mengambil jurusan psikiatri?

Kalau keinginan menjadi psikiater sendiri sudah sejak dari kuliah tingkat satu. Buku yang berpengaruh kenapa saya memilih psikiatri adalah *The Doctors* karya Erich Segal. Salah satu tokoh di buku itu adalah seorang psikiater lulusan Harvard. Di situ saya mengenal konsep Freudian dan mulai membeli buku-buku mengenai Freud (Sigmund Freud, Bapak Psikoanalisis) di tingkat dua.

Kemudian, dulu kan ada mata kuliah Ilmu Budaya Dasar. Kebetulan, di kampus saya (mata kuliah tersebut) dibawakan oleh seorang psikiater. Dia bicara tentang cara memahami perilaku manusia, bagaimana menciptakan kebiasaan, dan, dia selalu bilang, kalau ingin mempelajari kebiasaan dan otak manusia, belajarlah psikiatri. Kalau hanya belajar psikologi, sepertinya hanya mempelajari perilakunya saja. Sementara kalau kita belajar psikiatri, karena kita seorang dokter, kita juga tahu sakitnya bagaimana. Kita tidak kehilangan "*sense of doctor*" dengan menjadi psikiater. Dari situ saya terpikir, berarti di profesi ini saya masih bisa bantu orang nih.

Dalam perjalanannya, sesudah lulus kedokteran, saya langsung mengambil spesialisasi psikiatri. Zaman dulu kita bisa langsung mengambil spesialis tanpa harus PPT.

Kenapa psikiatri? Karena menarik, bisa mempelajari perilaku manusia, dan sebagai dokter kita tahu bahwa sumbernya di otak. Semua fenomena bisa dijelaskan di otak kita. Masalahnya ilmunya belum nyampe aja, sehingga kita belum bisa menjelaskan kenapa orang bisa menjadi depresi, jadi cemas, dll.

Saya menjadi dokter dan mengambil psikiatri untuk melawan stigma bahwa psikiater itu hanya ngurusin orang gila aja. Secara statistik di Indonesia, dari Survei Kesehatan Dasar Rumah Tangga 2012, sebenarnya yang psikotik (yang disebut "gila" itu) itu hanya 0,7%. Jadi, pekerjaan psikiater sebenarnya lebih banyak merawat yang depresi cemas. Dari berbagai literatur bisa 20-30% (insiden).

Kalau ketertarikan pada pengobatan psikosomatik (bagian dari ilmu psikiatri yang menghubungkan psikiatri dan disiplin kedokteran lainnya, seperti penyakit dalam, alergi, syaraf, dan lain-lain)?

Di tahun kedua belajar psikiatri, saya berkenalan dengan psikosomatik. Di Indonesia, psikosomatik ada dua sisi. Dari sisi penyakit dalam dan dari sisi psikiatri. Kalau penyakit dalam, lebih ke organ, karena dulu ada istilah "penyakit-penyakit psikosomatik", seperti hipertensi, *neurodermatitis*, *asthma bronchiale*, dan lainnya. Ini adalah penyakit-penyakit yang dianggap banyak hubungannya dengan psikologi. Makanya ada istilah seperti "Lo jangan marah-marah melulu dong, nanti darah tinggi!", "Nanti kalo stres, lambung lo sakit". Jadi, sebenarnya orang sejak dulu sudah mengetahui adanya psikosomatik.

Alasan lain memilih psikosomatik: di ilmu kedokteran ada sebagian spesialisasi yang merasa dirinya lebih tinggi dari yang lain. Psikiatri ini dianggap "gak terlalu medis", terlalu banyak memikirkan kejiwaan yang tidak ada hubungannya dengan kedokteran. Ada anggapan bahwa sesudah menjadi psikiater, kami gak bakal lagi menjadi dokter. Kami hanyalah "psikolog yang bisa mengobati dengan obat".

Jadi, sederhananya, apakah itu "pengobatan psikosomatik"?

Di ilmu pengobatan psikosomatis dijelaskan bahwa apa yang terjadi di otak kita bisa memengaruhi badan secara keseluruhan. Maka, tidak heran ada orang stres mengalami tegang leher. Kalau sakit kepala, bisa kemudian mengalami sakit lambung juga, karena ada *interconnection* (keterkaitan).

Kita sebagai psikiater gak cuma bilang, "Kamu ini sakit kepala karena banyak mikir." Betul, saya lagi mikirin utang sampai jadi sakit kepala. Tapi pertanyaannya, kenapa jadi sakit kepala? Karena dengan mikirin hutang, otak saya bekerja lebih keras. Stres karena utang itu persepsinya negatif. Ketika ada persepsi negatif, otak harus bekerja keras untuk beradaptasi dengan persepsi negatif itu. Otak kita selalu berusaha agar segala sesuatu menjadi seimbang. Ketika ada persepsi negatif, maka otak itu akan mencoba beradaptasi.

Jadi, bagaimana stres bisa merusak kesehatan tubuh kita?

Ada *quote* dari Hans Seyle, "Bukan stres yang membunuh kita, tapi reaksi kita terhadapnya." Karena sebenarnya masalahnya bukan di stres itu sendiri, tetapi persepsi kita. Misalnya, "Duh jalanan macet nih!", atau, "Utang gue banyak." Itulah yang menyebabkan badan mengeluarkan zat. Pertama, respon adrenalin meningkat. Adrenalin meningkatkan tekanan darah (karena jantung menjadi makin berdebar), pembuluh darah menyempit, dan karenanya kepala kita menjadi tegang.

Dalam jangka panjang, kondisi seperti ini akan meningkatkan hormon stres, namanya kortisol. Kortisol adalah zat yang sifatnya oksidatif, merusak apa pun di dalam tubuh kita. Jika dia menempel di pankreas, dia meningkatkan insulin. Makanya, ada orang yang kalau stres bawaannya mau makan. Badannya memanggil-manggil karena berpikir dia sedang membutuhkan energi.

Jika stresnya akut atau sementara, maka reaksi tubuh juga sementara. Tetapi jika stresnya lama, maka reaksi tubuh juga akan lama. Makanya saya suka bilang kepada pasien, jangan stres lama-lama, nanti adaptasinya berubah. Nanti anda tidak tahu lagi bahwa anda sedang stres, karena sudah terbiasa hidup dalam stres.

Jika kita stres kelamaan, badan akan merespon dengan hal-hal yang kita tidak tahu sebagai bagian dari stres. Contohnya penyakit dispepsia atau gangguan lambung. *In the long run*, bisa muncul gangguan jantung, hipertensi, dan diabetes.

Adakah perbedaan antara 'takut', 'stres', 'khawatir/cemas', dan depresi?

Kalo "takut", kita tahu sumbernya, misalnya takut setan atau takut ujian. Kalau cemas, berdasarkan definisinya, gak jelas penyebabnya, pokoknya merasa cemas saja. Karenanya, ada diagnosis "gangguan cemas menyeluruh", yaitu orang yang suka khawatir berlebihan terhadap segala sesuatu di dalam hidupnya, khususnya terhadap orang-orang yang dicintai.

Gangguan cemas itu tidak muncul tiba-tiba, seperti di Survei (Khawatir) itu. Di satu sisi, saya merasa ini *opportunity* (kesempatan), sehingga saya bilang kepada koas-koas (ko-asisten) saya, kamu jadi psikiater deh, dibutuhkan banget karena banyak orang khawatir. Apalagi dengan ketidakpastian sekarang. Orang menjadi cemas karena dia tidak bisa mengendalikan hidup di situasi ketidakpastian.

Kalo stres artinya "tekanan", sesuatu yang mengganggu keseimbangan di hidup kita. Ada stres fisik, stres psikis. Kalau olahraga sampai kecapean itu stres fisik. Kalau stres mental, saya merasa *exhausted*, kelelahan. Ada sumber stresnya.

Jika stres meningkat terus, pada kondisi orang sudah tidak tahu stresnya datang dari mana, artinya dia sudah masuk fase cemas. Makin jauh lagi, jika cemasnya dibiarkan, bisa menjadi depresi.

Banyak orang yang awalnya cemas biasa saja—merasa khawatir akan kehidupan... kemudian tidak mendapat solusi dan dia menjadi depresi. Tidak ada solusi, jadi *hopeless*, lalu jadi depresi. Ada dua gejala penting depresi: pertama adalah *mood* yang sedih, lalu yang kedua adalah putus asa—tidak ada harapan, hidup kok begini-begini aja. Kita harus hati-hati dengan teman-teman yang berkata, "Hidup gue kok begini-begini aja", jangan-jangan dia sudah mengalami gejala awal depresi. Karena apa yang terucap oleh seseorang bisa jadi memang refleksi dari (hidup) dia.

Depresi dan cemas tidak berbeda jauh. Dan secara organ otak juga sama, karenanya obatnya pun sama. Depresi, mendapat obat antidepresan. Cemas panik, dikasih antidepresan juga.

Apakah gangguan tubuh karena pikiran hanya terjadi saat sudah parah saja? Atau bahkan cemas "sehari-hari" saja sudah bisa bermanifestasi fisik?

Cemas sehari-hari pun sudah bisa memengaruhi fisik. Contohnya, saat mau presentasi kita bolak-balik ke kamar mandi. Penjelasannya adalah saat kita stres, atau tubuh kita memersepsikan adanya stres, maka terjadi peningkatan aktivitas saraf otonom (saraf yang bertanggung jawab atas organ-organ yang berfungsi sendiri tanpa perintah, seperti jantung, paru, kandung kemih), makanya jadi pengen pipis.

Asthma bronchiale, misalnya. Asma yang dipicu stres. Ketika orang stres, merangsang reaksi alergi imunolog , maka timbullah asmanya. Gangguan cemas tidak datang tiba-tiba. Biasanya pasien datang ke saya sesudah berkeliling ke beberapa dokter, seperti dokter penyakit dalam, dokter jantung, dokter saraf, atau dokter THT, karena gejalanya seperti vertigo, tapi kemudian dinyatakan tidak apa-apa. Tidak ada organ yang rusak. Kata saya, makronya memang tidak, artinya jantungnya masih bagus. Tapi bayangkan, jantung berdetak 95 kali per menit, dibandingkan 65 kali per menit, lebih berat mana bebannya?

Bisakah saya artikan bahwa pesannya di sini adalah: jangan anggap remeh khawatir/cemas "kecil" yang terjadi sehari-hari?

Secara umum, kita memiliki kemampuan adaptasi. Bayangkan *stress threshold* sebagai gelas, lalu kita isi sedikit-sedikit dengan stres. Kita harus cari tahu cara supaya gelas itu tidak terlalu penuh, dikeluarkan sedikit-sedikit. Caranya macam-macam, misalnya dengan berbicara. Kadang-kadang kita *feeling relieved* (lega) hanya dengan berbicara kepada orang. Atau rekreasi.

Mengapa saya katakan persepsi itu penting. Contoh, liburan itu lebih melelahkan dibandingkan praktik/kerja, jalan ke sana sini, tapi rasanya senang karena kita berkumpul bersama keluarga. Makanya, ada yang bilang, coba ganti suasana biar gak stres. Karena sekarang lagi trennya ke CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), maka yang paling penting itu *perception*.

Catat hal-hal dalam hidup yang bisa atau pernah membuat kita bahagia. Misalnya olahraga, ngobrol, punya teman. Lalu, lakukan aktivitas yang membahagiakan.

Ada juga alternatif "membohongi" pikiran dengan sementara, dengan zat. Misalnya dengan alkohol, menekan kesadaran sehingga lupa sementara. Tapi besoknya muncul lagi. Kalau narkoba bekerja dengan mengelabui (otak), seperti sabu, yang meningkatkan dopamin dan serotonin, sehingga seseorang *happy* berlebihan. Setiap kita pakai sabu di otak kita sebenarnya seperti ada luka/rusak permanen yang tidak hilang selama 10 tahun.

Depression hurts. Depresi itu melukai. Melukai otak, tetapi juga bisa diartikan melukai orang-orang di sekitar penderita, karena penderita memandang segala sesuatu "gelap".

Apakah artinya manajemen cemas sehari-hari sama dengan manajemen persepsi?

Benar. Misalnya terjebak di tengah macet, wah sialan gue gak bisa jalan, itu persepsi negatifnya. Tapi persepsi positifnya, wah terjebak macet di jalan di sebelah cewek cakep (istri), gue bisa ngobrol lama-lama sama dia. Sama macetnya, tapi beda cara bersikapnya. Mengapa? Karena beda persepsi. Dan jadinya *less stress* bagi kita.

Benarkah bahwa saat ini lebih banyak orang muda yang berkonsultasi pada psikiater?

Yang saya amati memang seperti itu. Penyebabnya beberapa: mereka semakin *well-informed* mengenai kesehatan jiwa. Awalnya adalah para sarjana yang sebelumnya kuliah di luar negeri yang kemudian kembali ke Indonesia untuk menetap. Masalah timbul karena penyesuaian. Mulanya, pas kuliah di luar negeri mereka *culture shock*, sesudah lama di sana dan menyesuaikan diri dengan budaya di sana, saat kembali ke Indonesia kembali *culture shock*.

Belakangan makin banyak yang datang karena isu *relationship*. Baper, galau, itu kan bahasa awamnya, tetapi, dalam bahasa kedokteran, ada beberapa perilaku baper/galau yang sudah masuk sindrom depresi. Ketika dia kehilangan seseorang yang sangat dia sayangi, dia merasa terganggu. diagnosis klinisnya mungkin yang disebut "depresi ringan", tidak sampai gejala ingin bunuh diri.

Menariknya, kalau saya ngobrol dengan pasien yang sudah berumah tangga selama lima tahun ke atas, banyak yang bilang, "Saya sudah mengertilah suami saya kayak apa. Jadi, saya tidak usah berharap banyak." Menurut saya, penerimaan itu mungkin *stressful* juga loh buat dia. Dia berusaha menerima bahwa seseorang yang setiap hari dia temui di dalam kehidupannya sebenarnya adalah sumber stres. Tapi masalah ini dianggap tidak ada oleh pasien. Ketika pasien ditanya apa sumber stres mereka, rata-rata mereka menjawab tidak tahu. Menarik kan?

Kalau pasiennya anak muda, saya lebih sering mendengar masalah *relationship* dengan teman dan orang tua. Dengan teman sebaya, umumnya masalahnya dengan teman dekat, *best friend* mereka. Atau, hubungan dengan kolega di pekerjaan. Lewat ilmu kedokteran jiwa, kami tahu kalau sebenarnya yang bermasalah bukan temannya, kerjaannya, atau lingkungannya, tapi dia (pasien). Jadi, ujung-ujungnya dia.

Sekarang kita bicara konteks lebih besar, tahun Pilkada dan Pilpres akan memanas. Ada efeknya pada tingkat kecemasan individu?

Mungkin kita harus membatasi punya WhatsApp Group. Saya percaya *too much information will kill you*. Terlalu banyak informasi dari mana-mana, informasi itu belum tentu benar. "Tapi kan itu hanya informasi doang?" kata orang. Saya percaya kalau karakter kita pada dasarnya sudah negatif, lalu misalnya kita sedang stres dengan kehidupan pribadi kita, kemudian kita membaca berita yang jelek, efeknya akan beda dengan jika kita membaca berita tersebut saat sedang normal.

Dulu, ada situs abal-abal. Sekarang sudah jarang, orang abal-abal yang banyak, yaitu teman-teman kita sendiri (yang turut menyebarkan berita hoaks). Apakah mereka memang kerjaannya seperti ini ya? Sebenarnya, kalau kita sibuk, harusnya tidak terlalu banyak main media sosial. Kok mereka kayaknya terus-terusan gitu, selalu aja ada waktu.

Adakah pesan-pesan untuk pembaca?

Coba kenali sumber stresnya. Kalau kita merasa sedang berada dalam sebuah keadaan, kenali kenapa. Kalau kita bisa mengenali sumbernya, maka kita bisa melawannya.

Catat hal-hal dalam hidup yang bisa atau pernah membuat kita bahagia. Misalnya olahraga, ngobrol, punya teman. Lalu, lakukan aktivitas yang membahagiakan.

[Catatan: Dr. Andri SpKJ, FAPM saat ini praktik di RS Omni Alam Sutra, Tangerang. Beliau bisa dihubungi di *email*: andri@ukrida.ac.id. dan Twitter: @mbahndi.]

Intisari Wawancara dengan Dr. Andri:

- **Kondisi psikis berkaitan dengan kesehatan tubuh kita.**
- **Jika dalam keseharian kita terbiasa hidup dengan cemas dan stres untuk jangka waktu panjang, maka tubuh juga beradaptasi dalam rentang waktu tersebut.**
- **Bukan situasi penyebab stresnya yang menjadi masalah, tetapi persepsi kita akan situasi tersebut. Manajemen cemas = manajemen persepsi.**
- **Dengan media sosial, kita mengalami banjir informasi yang belum tentu benar. Ini bisa menambah kekhawatiran.**

BAB DUA

Sebuah Filosofi yang Realistis

Dulu, saya sering kagum, dan iri, pada teman-teman yang punya kepribadian ceria, ekstrover, dan rasanya hidupnya tidak ada masalah. Rasanya setiap bertemu mereka, senyum, canda dan tawa selalu mengelilingi keseharian mereka. Ini sungguh kontras dengan penampakan saya yang selalu digambarkan 'terlalu serius'. Jika berjalan saja saya sering menundukkan kepala. Karenanya dulu saya terkadang memikirkan bagaimana mengubah kepribadian saya. Bagi saya, seseorang yang "bahagia" harus seperti teman-teman saya tadi, selalu tampak tersenyum dan tertawa. Bisa ditebak, usaha mengubah kepribadian ini gagal total. 'Cetakan' saya sudah seperti ini. Saya mulai terpikir, bisakah saya "bahagia" tanpa mengubah kepribadian asli saya?

The Problem with Positive Thinking

Setelah membaca hasil Survei Khawatir Nasional dan mendengarkan penjelasan Dr. Andri, saya jadi berpikir bahwa kekhawatiran sehari-hari bukanlah sebuah kondisi yang bisa dianggap remeh. Selain membuat kita jadi sulit merasakan damai, ada risiko lain yaitu ancaman atas kesehatan fisik kita sendiri. Terus, bagaimana dong solusinya? Adakah cara mengatasi kekhawatiran sehari-hari dan juga emosi negatif lainnya?

Saya dikenal memiliki karakter yang pesimis dan sering kali berpikiran negatif. Ketika berkumpul dengan teman-teman atau keluarga, lalu ada yang mengusulkan ide untuk bersenang-senang, saya pasti mampu melihat semua kemungkinan buruk yang bisa terjadi dari ide tersebut. *Yuk kita main ke tempat paling gaul saat ini!* (saya: *Ah males, nanti sudah capek mengantri gak dapet tempat*). *Yuk jalan-jalan ke luar kota!* (saya: *Ah nanti macet, hanya capek saja jadinya*). *Yup*, bisa terbayang kan betapa populernya saya di pertemanan?

Sering kali nasihat yang saya dapatkan adalah, "Jangan berpikiran negatif melulu dong. *Think positive aja!*" Pada umumnya, pernyataan itu berarti sebaiknya saya hanya memikirkan kemungkinan yang positif atau terbaik saja daripada memikirkan hal negatif yang mungkin terjadi. Ajakan untuk "berpikir yang positif saja" seperti ini sudah sangat populer.

Saya ingat di pertengahan tahun 2000-an pernah membaca buku populer *The Secret* yang bahkan mengklaim bahwa sekadar berpikir positif dan memikirkan hal yang kita dambakan saja mampu membawa perubahan yang kita mau! (Saya sudah berpikir keras supaya Gal Gadot menghubungi saya, tapi tidak kejadian tuh....)

Perkembangan terakhir ilmu psikologi justru menemukan adanya potensi masalah dengan anjuran berpikir positif. Artikel "*The Problem With Positive Thinking*" menyebutkan bahwa *positive thinking* justru sering menghambat kita. Beberapa eksperimen menunjukkan, mereka yang menerapkan *positive thinking* dalam berusaha mencapai tujuannya sering kali memperoleh hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan *positive thinking*. *Positive Thinking* "menipu" pikiran kita, beranggapan seolah-olah kita "sudah" mencapai apa yang kita inginkan, sehingga melemahkan keuletan kita dalam berusaha mencapainya. Namun, sebaliknya, sekadar menyuruh orang berpikir realistis saja juga tidak memberikan hasil yang lebih baik.

Penulis artikel tersebut mengusulkan "*mental contrasting*", yaitu menggabungkan *positive thinking* (membayangkan hasil yang diharapkan telah tercapai), dengan memikirkan hambatan-hambatan apa saja yang akan ditemui. Penelitian menunjukkan peserta eksperimen yang melakukan "*mental contrasting*" ini memperoleh pencapaian yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hanya membayangkan hal-hal positif saja, atau yang hanya membayangkan hal negatif saja.

Artikel "*The Tyranny of Positive Thinking Can Threaten Your Health and Happiness*" (Tirani Berpikir Positif Dapat Mengancam Kesehatan dan Kebahagiaan Anda) di *Newsweek* menyatakan bahwa *positive thinking* justru bisa menyebabkan sebagian orang gagal dan merasa depresi, karena secara implisit "menyalahkan" diri sendiri jika mereka tidak merasa bahagia. Misalnya, kita sedang merasa terpuruk karena tidak lulus ujian. Kesedihan ini masih ditambah lagi kita menjadi merasa bersalah karena merasakan kesedihan itu sendiri ("*Saya harusnya bisa positive thinking, kenapa saya masih merasa sedih?*"). Ini bagaikan kena tinju dua kali, dan tinju yang kedua—merasa bersalah karena tidak bisa bahagia—justru yang lebih merusak dibandingkan kegagalan saat ujian itu sendiri.

Julie Norem, Profesor Psikologi dari Wellesley College yang menjadi narasumber artikel tersebut, meneliti mengapa beberapa orang justru memberi respon lebih baik terhadap peristiwa negatif, sebuah sikap yang disebutnya sebagai "pesimisme defensif". Penelitiannya menunjukkan bahwa dengan memikirkan segala sesuatu yang bisa berjalan tidak sesuai rencana, orang-orang ini justru mengurangi kekhawatiran mereka dan sering kali sanggup untuk mengantisipasi hambatan-hambatan tersebut.

Dari artikel yang sama, penulis Barbara Ehrenreich menyalahkan krisis finansial 2008 kepada para investor yang menolak untuk memikirkan kemungkinan yang buruk (berinvestasi hanya membayangkan untung besar saja, tidak mau memikirkan bahwa investasi bisa juga merugi). Nanti kita akan melihat bagaimana temuan di atas sudah dipikirkan oleh para filsuf Stoa sejak 2.000 tahun yang lampau.

Bagaimana dengan agama? Tidakkah agama (seharusnya) menawarkan cara memperoleh kedamaian di dunia (selain di surga)?

Walaupun di atas kertas memang demikian, tetapi dari pengamatan pribadi saya banyak orang masih menjadikan agama hanya sebagai "tiket ke surga", di mana ritual keagamaan menjadi sekadar daftar yang harus dicentang untuk memenuhi syarat masuk surga, tetapi para penganutnya tidak memahami dan menerapkan substansinya sebagai pedoman kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, sering kali (interpretasi) agama dijadikan alasan untuk bertengkar dan menyakiti orang lain.

Selain itu, identitas agama sering dijadikan dasar untuk "membedakan", bukan untuk mencari kesamaan yang mempertemukan (*common ground*). *Boro-boro* mencari kesamaan antar-agama dan keyakinan yang berbeda, bahkan di dalam agama dan keyakinan yang sama saja kita bisa mencari-cari perbedaan interpretasi, mazhab, dan ritual untuk dipertengkarkan.

Ini sebenarnya sangat disayangkan, karena berbagai agama menawarkan mutiara kehidupan yang kaya dan saling melengkapi, tetapi label identitas agama yang berbeda-beda

justru bisa mendirikan tembok-tembok yang memisahkan, misalnya, *"Karena gue Kristen gue gak mau membaca kebijaksanaan yang ada di agama Islam,"* atau, *"Karena gue Muslim gue gak mau membaca kebijaksanaan yang ada di agama Hindu,"* dan seterusnya.

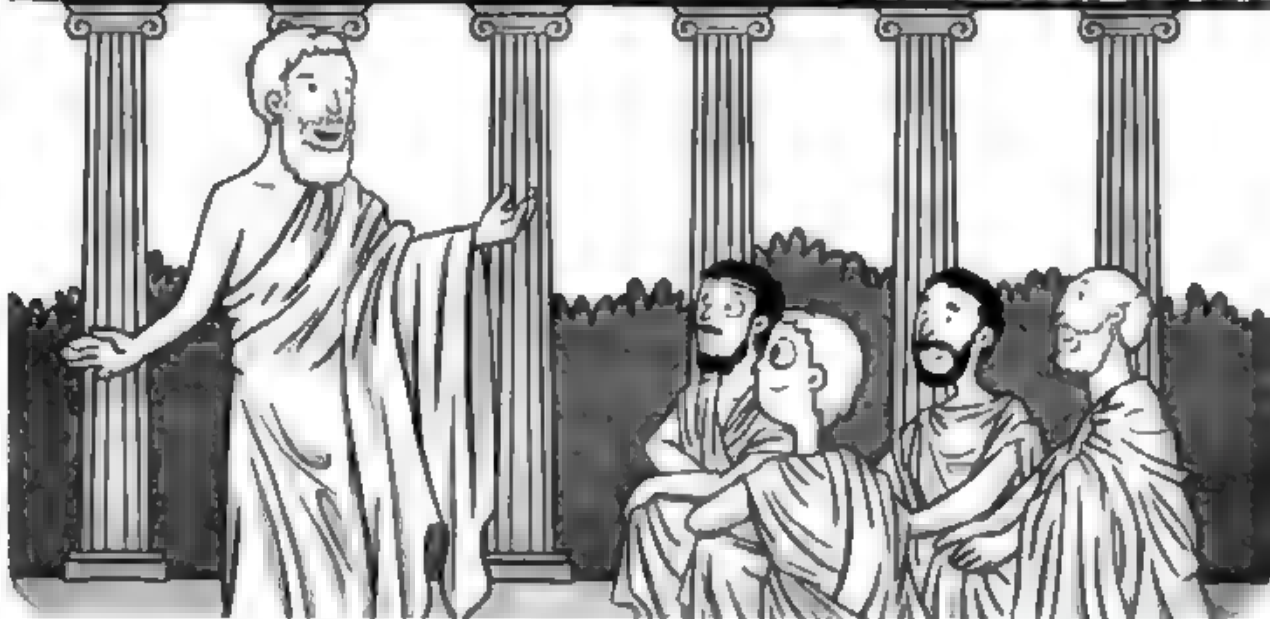
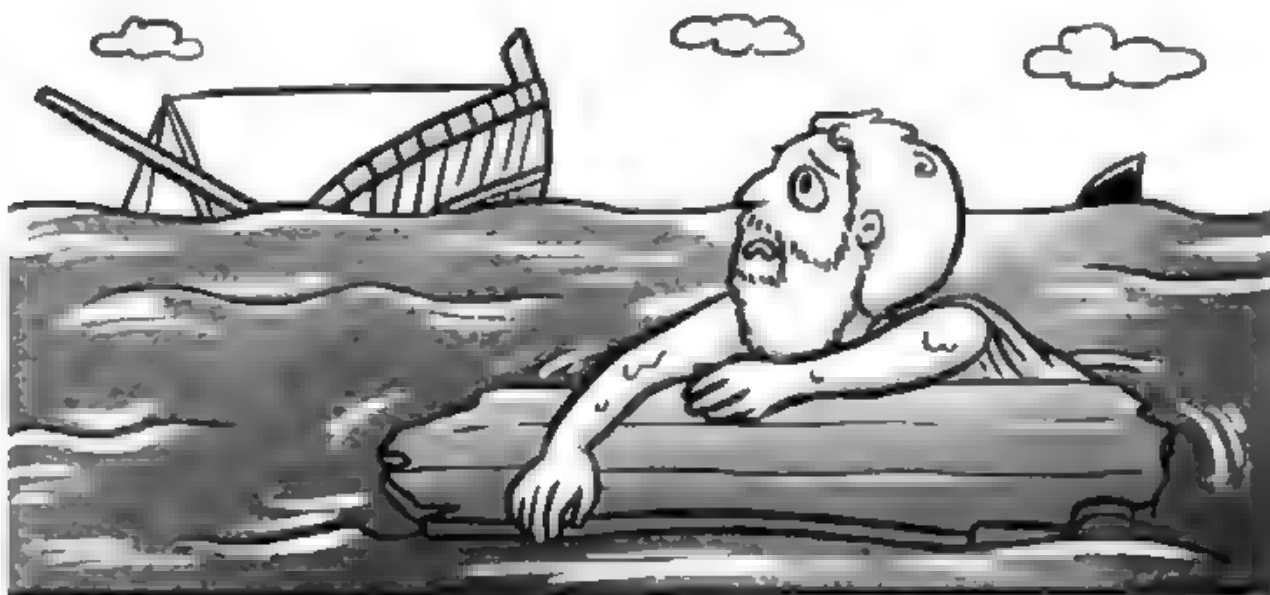
Adakah ide alternatif yang bisa membantu kita merasa lebih tenang dan damai, tanpa terbentur label dan politik identitas?

Filosofi Teras

Kira-kira 300 tahun sebelum Masehi (atau sekitar 2.300 tahun yang lalu), seorang pedagang kaya dari Siprus (sebuah pulau di Selatan Turki) bernama Zeno melakukan perjalanan dari Phoenicia ke Peiraeus dengan kapal laut melintasi Laut Mediterania. Zeno membawa barang dagangan khas daerah Phoenicia, yaitu semacam pewarna tekstil berwarna ungu yang sangat mahal, yang sering dipakai untuk mewarnai jubah raja-raja. Pewarna ini dibuat dari ekstrak siput laut, dan proses pembuatannya sangat melelahkan, karena ribuan siput laut ini harus dibuka dengan tangan hanya untuk mendapatkan beberapa gram ekstrak pewarna. Karenanya tidak heran barang ini sangat berharga dan mahal.

Malang tidak bisa ditolak, kapal yang ditumpangi Zeno karam. Zeno tidak hanya kehilangan seluruh barang dagangannya yang teramat mahal, tetapi ia juga harus terdampar di Athena. Ini tentunya sebuah cobaan yang besar, tidak hanya kehilangan harta benda, tetapi juga harus menjadi orang asing yang luntang-lantung di kota yang bukan rumahnya.

Suatu hari di Athena, ia pergi mengunjungi sebuah toko buku dan menemukan sebuah buku filsafat yang menarik hatinya. Ia bertanya kepada si pemilik toko buku, di manakah ia bisa bertemu dengan filsuf-filsuf seperti penulis buku itu. Kebetulan saat itu melintaslah Crates, seorang filsuf aliran Cynic, dan sang penjual buku menunjuk kepadanya. Zeno pun pergi mengikuti Crates untuk belajar filsafat darinya.

Zeno kemudian belajar dari berbagai filsuf yang berbeda, dan kemudian ia pun mulai mengajar filosofinya sendiri. Ia senang mengajar di sebuah teras berpilar (dalam bahasa Yunani

disebut *stoa*) yang terletak di sisi Utara dari *agora* (tempat publik yang digunakan untuk berdagang dan berkumpul. Mungkin semacam alun-alun Yunani kuno ya) di kota Athena.

Sejak itu, para pengikutnya disebut "kaum Stoa". Dalam proses penulisan buku ini, saya menemukan banyak orang sulit menyebutkan "Stoisisme". Karenanya, untuk memudahkan judul buku, saya menyebutnya Filosofi Teras (terjemahan langsung dari kata *stoa*).

Dari Zeno, filsafat ini dilanjutkan dan dikembangkan oleh para filsuf lain, mulai dari Yunani sampai ke kekaisaran Romawi Beberapa dari mereka adalah Chrysippus dari Soli, Yunani, yang dianggap sebagai pendiri kedua Stoisisme; Cato The Younger dari Roma, seorang politisi dan negarawan yang terkenal karena berani menentang Julius Caesar; Lucius Seneca dari Roma, seorang filsuf, negarawan, penulis drama; Musonius Rufus dari Roma, mengajar filsafat di era Kaisar Nero; Epictetus dari Yunani, terlahir sebagai budak, kemudian mendapat kebebasan dan tinggal di Roma; dan Kaisar Marcus Aurelius yang dikenal sebagai salah satu dari Lima Kaisar Yang Baik *(The Five Good Emperors)*.

Stoisisme kemudian meredup di awal abad ke-4, ketika Kekaisaran Romawi mengadopsi agama Kristen sebagai agama resmi negara. Sekarang, di abad 21, di belahan dunia Barat, filosofi ini mulai populer kembali dengan buku-buku dan presentasi yang memperkenalkannya kembali ke publik, seperti karya-karya dari William Irvine, Tim Ferris, Ryan Holiday, dan Massimo Pigliucci. Bahkan, sekarang ada acara tahunan Minggu Stoa *(Stoic Week)* pada sekitar bulan Oktober sampai November, di mana para peminat Stoisisme dari seluruh dunia bisa bersama-sama melakukan refleksi dan mempraktikkan filosofi ini selama seminggu dengan panduan *online*.

Saat mempelajari Stoisisme, saya menemukan filosofi ini jauh dari mengawang-awang, atau lebih dari sekadar konsep yang abstrak dan "intelek". Stoisisme bersifat sangat *practical* dan bisa diterapkan sehari-hari. Saya pribadi menemukan alternatif laku hidup (meminjam terjemahan Romo Setyo Wibowo untuk "*way of life*") yang lebih baik dari ajaran *positive thinking*.

Contoh sederhana bagaimana Stoisisme telah mengubah karakter saya adalah sebagai berikut.

Dahulu saya bisa berubah menjadi orang yang sangat pemarah jika terjebak di dalam kemacetan. Saya bisa sangat merasa stres, mengalami peningkatan detak jantung, dan sangat emosional di balik kemudi (bayangkan Bruce Banner mau berubah jadi Hulk, tapi minus jadi *gede* dan *ijo aja..*) Bahkan, saat saya hanya menjadi penumpang dan tidak perlu mengemudi pun saya masih mengalami kemarahan ini. Jika berada di tengah kemacetan, saya merasa *stuck*, terjebak, frustrasi, dan hal ini membuat saya murka. Perilaku saya sudah sampai mengganggu keluarga. Setelah menemukan dan belajar mempraktikkan Stoisisme, saya berubah drastis. Kemacetan sudah tidak membuat saya emosional lagi (bahkan ketika menghadapi perilaku pengguna jalan lain yang terkadang ajaib dan membuat saya ingin mengelus dada ayam...).

Efek dari Stoisisme di hidup saya tidak hanya terbatas di situasi jalan raya. Stoisisme membantu saya dalam menjalani hidup sehari-hari dengan lebih tenteram dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal negatif, kesialan, tekanan pekerjaan, sampai ke perilaku orang yang menyebalkan di sekitar. Karena saya telah merasakan manfaat mempraktikkan Stoisisme, saya ingin berbagi kepada orang lain melalui buku ini, siapa tahu Filosofi Teras ini bisa membantu orang-orang lain seperti saya. Minimal, memulai ketertarikan untuk mempelajar nya lebih dalam.

Satu hal yang saya temui saat mempelajari Stoisisme adalah betapa banyak prinsip-prinsipnya yang serupa dengan yang diajarkan berbagai agama, orang tua, nasihat kakek nenek, sampai budaya asli Indonesia. Saat membaca buku ini, saya rasa akan banyak dari kamu yang berpikir, *"Lho, ini sama dengan ajaran agama saya!"* atau, *"Eh ini kayak kata-kata orang jaman dulu ya,"* atau, *"Ini seperti* quote *tokoh besar yang itu!"* Atau, mungkin kamu kenal langsung dengan orang yang sudah mempraktikkan prinsip-prinsip filosofi ini walaupun ia belum pernah membaca tentang Stoisisme.

Bagi saya, prinsip Stoisisme tersebut menunjukkan kebijaksanaan universal yang terkandung di dalamnya. Selain itu, karena ini adalah sebuah aliran filsafat dan bukan agama/kepercayaan, seharusnya tidak terjadi tembok dan benturan-benturan yang umum timbul dengan ide-ide yang memiliki "label agama". Saya merasa kelebihan Stoisisme adalah sifatnya yang kompatibel dan

"Seorang praktisi **Stoa** seharusnya merasakan keceriaan senantiasa dan **sukacita** yang terdalam, karena ia **mampu** menemukan kebahagiaannya sendiri, dan **tidak** menginginkan sukacita yang lebih daripada sukacita yang datang dari dalam (*inner joys*)."

– Seneca (*On Happy Life*)

komplementer dengan berbagi kepercayaan. Dari yang sangat religius sampai agnostik sekalipun bisa mendapat manfaat dari mempelajari Stoisisme.

Stoisisme juga tidak bersifat "dogmatis" karena ia bukan agama yang memiliki aturan mutlak yang tidak boleh dilanggar atau ada ancaman masuk neraka jika tidak dilakukan. Di luar ajaran-ajaran mendasar, para filsuf Stoa memiliki pengajaran yang tidak seluruhnya seragam satu sama lain. Sebagai filosofi, ia terbuka untuk diperdebatkan atau diadaptasi menurut kebutuhan masing-masing. Buku ini lebih memusatkan pada prinsip-prinsip dasar Filosofi Teras yang bisa membantu kita menjalani hidup dan ketidak-pastiannya. Pada akhirnya, praktisi Stoisisme lebih mementingkan praktik nyata dan manfaatnya di dalam hidup mereka ketimbang meributkan dogma dan teks.

Apa TUJUAN UTAMA dari Filosofi Teras?

Mari kita mulai dari apa yang BUKAN merupakan tujuan Stoisisme. Stoisisme tidak dimaksudkan untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat *eksternal*, seperti sukses, jodoh, disayang bos dan istri (istri sendiri, bukan istri si bos!), mendapatkan ide bisnis *start-up* yang gampang memperoleh investasi jutaan dolar, atau anak-anak yang jenius. Ini yang membedakannya dari banyak ajaran *self-help* populer masa kini. Nanti akan dijelaskan alasan mengapa para filsuf Stoa tidak mengejar hal-hal tersebut.

Yang terutama ingin dicapai oleh Stoisisme adalah:

1. Hidup bebas dari emosi negatif (sedih, marah, cemburu, curiga, *baper*, dan lain-lain), mendapatkan hidup yang tenteram *(tranquil)*. Ketenteraman ini hanya bisa diperoleh dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang bisa kita kendalikan. Kita akan membahas lebih lanjut di bagian-bagian berikutnya.
2. Hidup mengasah kebajikan *(virtues)*. Ada empat kebajikan utama menurut Stoisisme:
   a. Kebijaksanaan *(wisdom)*: kemampuan mengambil keputusan terbaik di dalam situasi apa pun.
   b. Keadilan *(justice)*: memperlakukan orang lain dengan adil dan jujur.

c. Keberanian *(courage)*: keberanian berbuat yang benar, berani berpegang pada prinsip yang benar. Ini bukan "berani" dalam makna sempit, seperti bernyali masuk kandang singa (walaupun jika kita membaca kisah hidup para filsuf Stoa, rasanya mereka juga akan berani masuk kandang singa jika memang perlu....).
d. Menahan diri *(temperance)*: disiplin, kesederhanaan, kepantasan, dan kontrol diri (atas nafsu dan emosi).

Saat saya mempelajari Stoisisme, saya menemukan bahwa "kebahagiaan" (dalam pengertian umum) bukanlah tujuan utama yang dicari dalam filosofi ini. Para filsuf Stoa lebih menekankan pada mengendalikan emosi *negatif*, dan mengasah *virtue* (kebajikan, atau terjemahan lainnya "keutamaan"). *Virtue* dalam bahasa Inggris diambil dari kata dalam Bahasa Latin *virtus*, dan kata ini sendiri diambil dari bahasa Yunani *arete*. Dalam proses penerjemahan bertapis ini tentu ada makna yang hilang, dan penting untuk kita mengetahui apa makna asli dari kata *arete*.

Dalam bukunya *Stoicism and The Art of Happiness*, Donald Robertson menerangkan bahwa *arete* bermakna *menjalankan sifat dan esensi dasar kita dengan sebaik mungkin, dengan cara sehat dan terpuji*. Atau, kalau saya mencoba menggunakan kata-kata saya sendiri, *hidup sebaik-baiknya sesuai dengan peruntukkan kita*.

Mungkin lebih jelas jika kita melihat contoh penggunaan *arete* dalam penggunaan bahasa Yunani aslinya. Seekor kuda yang kuat, tangguh, dan bisa berlari kencang bisa disebut memiliki *arete* (sementara dalam bahasa Inggris tidak mungkin kuda itu disebut memiliki *virtue*, atau dalam bahasa Indonesia kuda itu disebut 'bajik'). Ini artinya si kuda yang kuat dan berlari kencang ini sudah menjalankan hidupnya sebaik-baiknya sesuai sifat dan esensi dasar dari 'kuda'.

Filosofi Teras percaya bahwa hidup dengan *arete/virtue*/kebajikan ini yang harus dikejar oleh kita semua. Bersama-sama dengan kemampuan mengendalikan emosi negatif, maka hidup yang tenteram, damai, dan tangguh akan hadir sebagai *konsekuensi*

Namun, untuk bisa hidup dengan *arete*, kita harus terlebih dahulu mengetahui apa sebenarnya esensi dan peruntukkan kita sebagai manusia. Ini yang akan dibahas di bab berikutnya.

Berbeda dari banyak aliran filsafat lain, Stoisisme terasa lebih menekankan pada praktik, dan tidak terlalu pada diskusi intelektual menyangkut ide-ide dan konsep abstrak. Semakin banyak saya membaca mengenai Stoisisme, semakin saya merasa para tokoh-tokoh filsafat ini lebih menyerupai psikolog, konselor, guru BP (eh, sekarang namanya guru BK, Bimbingan Konseling, ya?), dan *life coach* untuk zamannya. Mereka adalah pengamat perilaku manusia dan *human condition* yang tajam, sangat mengerti kehidupan manusia, bisa membedakan kebahagiaan dan damai yang substansial dari yang dangkal, dan juga pragmatis dalam penerapan sehari-hari.

Salah satu alasan mengapa saya menyukai filosofi ini adalah karena SIAPA PUN bisa ikut mempraktikkannya tanpa harus bergantung pada atribut-atribut, seperti kekayaan, prestasi akademis, inteligensi bawaan, warna kulit, suku, karier, atau profesi. Stoisisme sama sekali tidak terpesona dan tidak mementingkan pencapaian-pencapaian dunia, seperti kekayaan, kesuksesan karier, popularitas, dan lain-lain.

Ini yang menjadikan Stoisisme sebagai filosofi yang bersifat inklusif—merangkul semua. Harta benda, popularitas, gelar akademis yang melebihi panjang nama—hal-hal tersebut bukan definisi sukses, dan juga bukan bukti bahwa seseorang mempraktikkan Stoisisme. Ini tampak nyata dari latar belakang para filsuf Stoa yang beragam, mulai dari politisi, kaisar, pedagang, sampai mantan budak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki rasa tenteram dan sukacita yang tidak mudah goyah di situasi hidup apa pun, jika ia menunjukkan kepedulian sosial, jika ia hidup dalam kebajikan, maka inilah buah-buah dari praktik Stoisisme.

> *"Seorang praktisi Stoa seharusnya merasakan keceriaan senantiasa dan sukacita yang terdalam, karena ia mampu menemukan kebahagiaannya sendiri, dan tidak menginginkan sukacita yang lebih daripada sukacita yang datang dari dalam (inner joys)."* – Seneca *(On Happy Life)*

Damai dan
tenteram ini kokoh
karena berakar dari
dalam diri kita, bukan
pada hal-hal eksternal
yang bisa berubah,
hancur, atau direnggut
dari kita.

Tujuan membebaskan kita dari emosi negatif, minimal menguranginya, rasanya sangat relevan dengan kehidupan sekarang yang penuh ketidakpastian. Setelah membaca hasil Survei Khawatir Nasional, rasanya pemikiran purba ini tetap relevan, bahkan sesudah lewat lebih dari 2.000 tahun. Di dalam artikel *"Why Stoicism Matters Today"*, Kare Anderson menyebutkan beberapa alasan mengapa Stoisisme tetap relevan di masa kini:

1. **Stoisisme ditulis untuk menghadapi masa sulit.** Stoisisme lahir di era penuh peperangan dan krisis di Yunani. Filsafat ini tidak menjanjikan materi ataupun damai di akhirat, tetapi damai dan tenteram yang kokoh di kehidupan sekarang. Damai dan tenteram ini kokoh karena berakar dari dalam diri kita, bukan pada hal-hal eksternal yang bisa berubah, hancur, atau direnggut dari kita.
   Di era di mana banyak hoaks, *fake news*, maupun fitnah yang beredar dengan liar di media sosial ataupun *chat group*, serta keriuhan politik yang sering kali berdampak pada relasi personal dan menyebabkan perpecahan di masyarakat, rasanya Stoisisme sama relevannya untuk Indonesia saat ini, seperti halnya di Yunani & Romawi 2.000 tahun yang lalu.

2. **Stoisisme dibuat untuk globalisasi.** Stoisisme mungkin adalah filsafat Barat pertama yang mengajarkan persaudaraan universal *(universal brotherhood)*. Di tengah dunia yang rasanya semakin terpolarisasi dengan "kiri" versus "kanan", "konservatif" versus "liberal", tersekat oleh identitas suku dan agama, sebuah filosofi yang mengajarkan bahwa "kita semua adalah saudara dalam kemanusiaan" sungguh sangat dibutuhkan. Ini juga pas dengan kondisi Indonesia yang terasa memanas karena politik, di mana label-label pemisah dan penyekat terasa semakin menguat.

3. **Stoisisme adalah filsafat kepemimpinan.** Kepemimpinan di sini tidak sesempit memimpin tim, organisasi, ataupun negara, tetapi dimulai dari memimpin diri sendiri. Stoisisme mengajarkan kita untuk memprioritaskan mengendalikan diri sendiri sebelum

mencoba mengendalikan kehidupan dan orang-orang di luar kita. Stoisisme membekali para pemimpin untuk tegar di dalam kegagalan dan rendah hati di saat sukses. Bekal ini berguna bagi siapa pun, tidak terbatas pada mereka yang memangku jabatan resmi.

Buku *The Daily Stoic* memaparkan beberapa orang terkenal yang diketahui—berdasarkan pengakuan langsung maupun tulisan-tulisan mereka—mempelajari dan mempraktikkan Stoisisme dalam kehidupannya, seperti mantan presiden Amerika Serikat Bill Clinton, aktris Anna Kendrick, aktor Tom Hiddleston, penulis J.K. Rowlings, dan Nicolas Nassim Taleb—penulis favorit saya, yang menulis buku keuangan *The Black Swan*! Buku *Filosofi Teras* tidak dimaksudkan menjadi buku pengantar resmi Stoisisme, apalagi sebagai referensi utama. Buku kecil ini tidak mungkin cukup menjelaskan keseluruhan filosofi ini. Saya hanya mengambil inti-inti yang saya rasakan paling mudah dan relevan untuk kehidupan sehari-hari, yang saya gabungkan dengan *insight* pribadi saya dan juga perspektif para praktisi dari bidang-bidang yang saya anggap relevan.

Saya menganjurkan kamu untuk membaca lebih dalam dan menemukan sendiri filosofi ini secara lebih utuh, baik melalui tulisan-tulisan kontemporer mengenainya, atau membaca langsung tulisan-tulisan dari tokoh-tokoh filosofi ini—walaupun sayangnya hampir semua literatur yang saya baca masih menggunakan bahasa Inggris. Referensi di internet juga sangat banyak, dari tulisan sampai video, meskipun lagi-lagi sebagian besar masih dalam bahasa Inggris.

Anggaplah buku ini menjadi *appetizer* (hidangan pembuka) terhadap filsafat Stoisisme, dan semoga dari "hidangan pembuka" ini, kamu tertarik untuk "menyantap hidangan utama", yaitu tulisan-tulisan mengenai Stoisisme, baik dari penulis asli maupun penulis kontemporer lainnya.

Mari kita mulai memasuki Filosofi Teras ini!

Tujuan utama dari Filosofi Teras adalah hidup dengan emosi negatif yang terkendali dan hidup dengan kebajikan (*virtue/arete*) —atau bagaimana kita hidup sebaik-baiknya seperti seharusnya kita menjadi manusia.

Intisari Bab 2:

- Filosofi Teras, atau Stoisisme, adalah aliran filsafat Yunani-Romawi purba yang sudah berusia lebih dari 2.000 tahun, tetapi masih relevan untuk kondisi manusia zaman sekarang.
- Sebagai sebuah filsafat, Stoisisme bisa melengkapi cara kita menjalani hidup. Stoisisme bukan agama kepercayaan.
- Stoisisme mengandung banyak ajaran dan nilai-nilai universal yang mungkin kita dengar dari filosofi lain, nilai budaya, atau agama.
- Tujuan utama dari Filosofi Teras adalah hidup dengan emosi negatif yang terkendali, dan hidup dengan kebajikan (*virtue/arete*)—atau bagaimana kita hidup sebaik-baiknya seperti seharusnya kita menjadi manusia.

BAB TIGA

Hidup Selaras dengan Alam

Saat menulis buku ini, anak saya masih berusia 21 bulan. Jika memungkinkan, saya senang menyempatkan diri berjalan-jalan dengannya di kompleks perumahan saat pagi atau sore hari. Saya senang mengamati bagaimana dia berkembang dari bayi yang tidak bisa apa-apa hingga sekarang sudah mulai berjalan dan mencoba belajar berlari. Ada yang lucu dari caranya berlari yang belum sempurna, tangannya masih lurus menggantung dan belum berayun layaknya cara berlari orang yang lebih dewasa. Dalam proses pertumbuhannya, kelak dia akan mengerti bagaimana cara berlari yang 'seharusnya'. Sampai ia mengerti cara berlari yang 'seharusnya', ia selalu tampak kurang seimbang dan sepertinya bisa tersandung kapan saja.

Satu prinsip utama Stoisisme adalah bahwa kita harus "hidup selaras alam" *(in accordance with nature)*. Jika kamu langsung mengantuk mendengar ini, atau tiba-tiba teringat pernah membuang sampah sembarangan, tunggu dulu! "Hidup selaras alam" dalam Stoisisme tidak sesempit "memelihara harmoni dengan lingkungan hidup", seperti tidak membuang sampah sembarangan, mencemari lingkungan, atau mencintai dan melindungi satwa langka (walaupun tentu hal-hal ini juga baik dilakukan). Di dalam Stoisisme, "Alam" *(Nature* – dengan huruf pertama kapital*)* di sini lebih besar dari "lingkungan hidup", serta mencakup keseluruhan alam semesta dan seluruh penghuninya.

Dalam konteks *nature* dari manusia, Stoisisme menekankan satu-satunya hal yang dimiliki "manusia" yang membedakannya dari "binatang". Hal tersebut adalah nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan menggunakannya untuk hidup berkebajikan *(life of virtues)*. Manusia yang hidup selaras dengan alam adalah manusia yang hidup sesuai dengan desainnya, yaitu makhluk bernalar.

Dikaitkan dengan konsep *arete* di bab sebelumnya, maka manusia yang hidup dengan *arete/virtue/*kebajikan adalah ia yang sebaik-baiknya **menggunakan nalar dan rasionya**— karena itulah esensi, *nature* mendasar dari menjadi manusia.

Yang menarik, nalar/rasionalitas yang sangat dipentingkan di dalam Filosofi Teras adalah konsep yang bisa diterima oleh

siapa pun tanpa harus memperdebatkan asal muasalnya. Mereka yang religius akan memandang nalar/rasio sebagai sebuah karunia dari Sang Pencipta dan mungkin bersifat abstrak, dalam arti tidak berwujud fisik atau bagian dari ruh manusia. Sebaliknya, mereka yang skeptis dan sangat berpegangan pada sains mungkin melihat nalar murni sebagai fungsi biologis, produk evolusi ratusan ribu tahun, hasil kerja dan interaksi berbagai bagian di otak yang rumit.

It does not matter where it came from. Stoisisme lebih menekankan bahwa rasionalitas adalah fitur unik dari manusia. Walaupun ilmu psikiatri dan saraf modern mengerti bahwa fungsi nalar bisa menjadi rusak/terganggu karena gangguan otak atau penggunaan narkoba, tetapi untuk pembahasan ini kita mengasumsikan fungsi nalar yang sehat pada kebanyakan orang.

Sampai di sini mungkin kamu berpikir, "*YA ELAH, APA ISTIMEWANYA INI? GUE JUGA UDAH TAU KALO MANUSIA LEBIH PINTER DARI BINATANG!*" Ini mungkin pemahaman lama bagi kita semua, tetapi kemudian Stoisisme lebih jauh lagi mengajarkan mengapa kita **harus** selalu *menggunakan* rasionalitas. Argumennya kurang lebih seperti berikut:

- Jika kita ingin hidup bahagia, bebas dari emosi negatif, kita "harus hidup selaras dengan Alam".
- Alam memberikan manusia rasionalitas sebagai fitur unik yang membedakannya dari binatang.
- "Hidup selaras dengan Alam" untuk manusia artinya kita HARUS menggunakan nalar. Saat kita tidak menggunakannya, praktis kita tidak berbeda dengan binatang.
- Ketika kita tidak menggunakan nalar kita, selain kita menjadi sama dengan binatang, kita akan rentan merasa tidak bahagia, karena kita telah "tidak selaras lagi dengan Alam". Bayangkan seekor singa yang sifat dasarnya adalah tinggal di *savanna* luas di alam bebas, kemudian harus tinggal di kurungan sempit di kebun binatang. Singa yang hidupnya sudah tidak selaras lagi dengan Alam ini rasanya sulit merasa 'bahagia', bahkan walaupun makanannya dijamin sekalipun.

Coba kita pikirkan situasi-situasi sehari-hari di mana kita mungkin kehilangan nalar, akal sehat, atau kepala dingin—walau hanya sesaat:

- Kita menerima *e-mail* pekerjaan yang menurut kita sengaja menyinggung perasaan pribadi. Kita segera membalas *e-mail* tersebut dengan kosakata berbagai penghuni kebun binatang (padahal kita tidak berkantor di kebun binatang).
- Kita sedang berkendara di jalan, kemudian kendaraan kita disalip orang. Serta-merta kita emosi dan marah-marah, bahkan sampai mengejar penyerobot tersebut untuk membalas dendam (padahal, kita sedang naik skuter, sementara yang *nyalip* naik mobil Ferrari. *Etapi kekejer* juga sih kalau lagi macet....).
- Kita mencium wangi parfum perempuan lain di baju suami dan tanpa berpikir panjang kita menyentuhkan panci ke pipi suami (dengan kecepatan tinggi).
- Kita baru berkenalan dengan perempuan cantik, kemudian langsung mengajaknya tidur bersama.
- Kita membaca sebuah *posting*-an provokatif di media sosial dan langsung emosi, sehingga kita marah-marah di bagian *comment* atau segera mem-*forward*-nya ke banyak orang tanpa mengecek dulu kebenarannya.

Di semua contoh situasi tadi, kita sedang tidak menggunakan nalar/rasio dan hanya mengikuti hawa nafsu. Apakah kira-kira semua tindakan tadi akan membawa hasil yang positif? (Bayangkan nasib sang suami yang dielus panci dengan kecepatan tinggi tadi.) Inilah yang dimaksudkan di dalam Stoisisme, agar kita "hidup selaras dengan Alam", yaitu, sebisa mungkin, di setiap situasi hidup, kita tidak kehilangan nalar kita dan berlaku seperti binatang, yang akhirnya berujung kepada ketidakbahagiaan (dan dalam beberapa kasus, *benjol* di kepala orang lain).

Makhluk Sosial

Selain memiliki nalar, Stoisisme percaya bahwa sifat alami *(nature)* manusia adalah *social creatures* (makhluk sosial). Artinya, kita harus hidup sebagai bagian dari kelompok yang

lebih besar. Jika ini digabungkan dengan prinsip manusia harus menggunakan nalar tadi, seorang praktisi Stoa—seharusnya—hidup secara sosial, yaitu tidak mengisolasi diri dari manusia lainnya, dan juga berhubungan dengan orang lain secara rasional.

Percuma kalau kita menjadi bijak dan tahu segala hal, tetapi memutus hubungan dengan sesamanya. Sebaliknya, percuma juga kita aktif secara sosial, tetapi tidak menggunakan nalar, dan bahkan sampai dikuasai emosi negatif, seperti marah, dengki, dan iri hati. Penggunaan nalar dan hidup sosial berjalan beriringan. Kita semua tahu bahwa hidup dengan orang lain pada kenyataannya memang tidak mudah. Setiap hari kita akan berhadapan dengan perilaku orang lain yang menjengkelkan. Para filsuf Stoa menyadari sepenuhnya hal itu, dan nanti kita akan melihat bagaimana caranya praktisi Stoisisme bisa hidup berdampingan dengan orang lain secara rasional dan damai, bahkan di antara orang yang (kita anggap) menyebalkan sekalipun.

Keterkaitan Segala Sesuatu di Dalam Hidup *(Interconnectedness)*

"Hidup selaras dengan Alam" menuntut kita menyadari adanya keterkaitan *(interconnectedness)* di kehidupan ini. Stoisisme melihat segala sesuatu di alam semesta ini sebagai keterkaitan, bagaikan jaring-jaring raksasa, termasuk semua peristiwa di dalam hidup kita sehari-hari. Dengan kata lain, kejadian-kejadian yang ada di dalam hidup kita adalah hasil rantai peristiwa yang panjang, dari peristiwa "besar" sampai peristiwa yang terkesan "remeh" sekalipun.

Jadi, jika suatu hari kita menginjak *e'ek* kucing di jalan (umumnya tidak sengaja, saya tidak pernah kenal orang yang senang menginjak *e'ek* kucing ...), maka ini bukanlah sebuah peristiwa acak/*random*, tetapi adalah hasil rantai banyak peristiwa lain. Misalnya, si kucing *e'ek* di situ karena memang sudah kebelet dan pada saat itu titik tersebut tampak nyaman untuk si kucing buang hajat. Kemudian, kita pas sedang melewati jalanan tersebut dan sibuk *stalking* media sosial mantan sampai tidak memperhatikan jalan, dan *JREK*! Terinjaklah *e'ek* kucing itu oleh kita.

Tidak ada peristiwa yang betul-betul "kebetulan". Atau, dengan kata lain, sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu dan sedang terjadi pada detik ini juga adalah hal tak terhindarkan karena merupakan mata rantai dari peristiwa-peristiwa sebelumnya.

Kamu mungkin berpikir bahwa ini mirip dengan konsep "takdir". Perbedaannya adalah Stoisisme tidak mengharuskan adanya dewa-dewi atau Tuhan yang merancang keterkaitan peristiwa-peristiwa ini. Sebagian filsuf Stoa mengatribusikannya kepada Tuhan, sementara sebagian lainnya sekadar melihat alam semesta bagaikan mekanisme raksasa yang bergerak menuruti hukum-hukum alam. Sama seperti konsep nalar di atas, tidak terlalu penting "dari mana" keterkaitan ini ada untuk kita bisa menjadikan Stoisisme sebagai laku hidup, yang penting adalah menyadari bahwa eksistensi setiap manusia adalah bagian dari Alam yang lebih besar. Hidup kita sangat terkait di jaring semesta ini, dan semua peristiwa di dalam hidup ini menaati hukum dan aturan "Alam".

Dunia sains modern mengenal *The Butterfly Effect* (Efek Kupu-Kupu) di dalam *Chaos Theory* yang mengingatkan saya pada *interconnectedness* di Stoisisme. Singkatnya, Efek Kupu-Kupu berkata kepakan sayap *seekor* kupu-kupu di Amerika Serikat bisa menyebabkan topan badai di China beberapa waktu kemudian. *Waduh! Lebay amat? Masak iya?* Efek Kupu-Kupu ini sering dijadikan ilustrasi dalam menjelaskan *Chaos Theory*.

Menurut sains, di dalam sebuah sistem nonlinear (seperti cuaca), perubahan *kecil* saja (seperti kepakan sayap kupu) di waktu dan tempat yang tepat, bisa menyebabkan reaksi berantai yang berujung pada perubahan yang sangat besar (seperti topan badai di tempat lain yang jauh). Menurut saya, teori sains modern ini sesuai dengan *interconnectedness* di dalam Filosofi Teras yang berusia 2.000 tahun lebih.

Kembali ke kehidupan sehari-hari kita. Coba kita membayangkan peristiwa-peristiwa penting dalam hidup kita yang tentunya lebih signifikan daripada menginjak *e'ek* kucing di jalan. Bisa dimulai dari proses kelahiran kita. Tidakkah kita bisa merunut ke belakang rantai peristiwa yang akhirnya berujung kepada kelahiran kita? Dan mungkin kita akan menemukan hal-

hal signifikan di hidup kita sekarang adalah hasil rantai panjang konsekuensi sebuah peristiwa sepele belasan atau bahkan puluhan tahun yang lampau. Misalnya:

- Bagaimana kita bisa ada di dunia? Karena selama kira-kira sembilan bulan kita dikandung ibu kita dengan baik.
- Bagaimana ibu kita bisa mengandung kita? *Well*, tidak perlu dijelaskan di sini harusnya, *ahem*. Ya *gitu* deh, bapak nakal...
- Bagaimana terjadinya "*ehem-ehem*" itu? Karena ayah dan ibu kita sebelumnya menikah.
- Mengapa mereka menikah? Karena sebelumnya mereka mungkin sudah pacaran selama beberapa lama dan kemudian memutuskan untuk mengikat tali pernikahan.
- Bagaimana mereka awalnya bertemu? Karena dikenalkan oleh teman yang merasa mereka berdua akan cocok.
- Bagaimana teman ini tahu kedua calon orang tua kita ini? Karena dia kebetulan adalah teman kuliah mereka.
- Bagaimana orang tua kita bisa menjadi teman kuliah dengan orang ini? Karena orang tua kita secara terpisah memilih, atau dipaksa, untuk kuliah di tempat tersebut
- Dan seterusnya, dan seterusnya.

Maka, jika dirunut, kelahiran kita di dunia ternyata adalah konsekuensi dari mata rantai peristiwa hidup yang sangat panjang, yaitu gabungan banyaknya peristiwa dan keputusan-keputusan yang diambil para pelaku hidup di sekitar kita dan juga orang-orang yang tidak kita kenal. Hal ini berlaku untuk 'seluruh' hal yang pernah dan sedang terjadi di dalam hidup kita, baik besar maupun "kecil". Dari tempat kita akhirnya bersekolah/kuliah atau bekerja, sampai kejadian kita ketinggalan kereta, semua peristiwa-peristiwa ini sesungguhnya tidak "berdiri sendiri" *(isolated)*, tetapi hanyalah bagian dari mata rantai peristiwa yang terus bersambung. Filosofi Teras melihat semua peristiwa hidup sebagai sebuah keteraturan kosmos dari peristiwa-peristiwa terkait yang mengikuti aturan alam.

Hidup selaras dengan Alam artinya kita harus sebaik-baiknya menggunakan nalar, akal sehat, rasio, karena itulah yang membedakan manusia dan binatang.

Karena keterkaitan (termasuk di dalamnya semua peristiwa di kehidupan kita) adalah bagian dari "Alam" (*Nature*), maka "melawan atau mengingkari peristiwa yang terjadi" dianggap sama dengan "melawan Alam", dan seperti telah dijelaskan sebelumnya, Stoisisme mengajarkan agar manusia hidup "selaras dengan alam".

Melanjutkan contoh sebelumnya, marah-marah karena sepatu Jordan terbaru kita menginjak *e'ek* kucing adalah melawan alam dan sebuah kesia-siaan (lebih sia-sia lagi marah-marah kepada sang empunya *e'ek*.) Begitu juga dengan menyesali kondisi kita dilahirkan, entah itu kondisi keluarga, negara kita dilahirkan, kondisi kesehatan kita saat dilahirkan, dan lain-lain. Semuanya sudah terjadi mengikuti keteraturan "Alam". Jadi, untuk apa disesali, ditangisi, dan disumpahserapahi? Semua hal yang telah terjadi di masa lalu dan baru saja terjadi detik ini—termasuk sekarang saat kamu sedang membaca buku ini—terjadi mengikuti aturan "Alam" ini. (*For fun*, coba dirunut peristiwa-peristiwa yang menyebabkan kamu detik ini sedang membaca buku ini).

Apakah artinya filosofi ini mengajarkan *pasrah* pada keadaan? Sama sekali tidak! Di bab berikut kita akan memahami mengapa penerimaan Stoisisme akan peristiwa hidup sama sekali tidak sama dengan kepasrahan total.

Intisari Bab 3:

- **Manusia harus hidup selaras dengan Alam jika ingin hidup yang baik.**
- **Keluar dari keselarasan dengan Alam adalah pangkal ketidakbahagiaan.**
- **Hidup selaras dengan Alam artinya kita harus sebaik-baiknya menggunakan nalar, akal sehat, rasio, karena itulah yang membedakan manusia dan binatang.**
- **Filosofi Teras percaya bahwa segala sesuatu di Alam ini saling terkait (*interconnected*), termasuk di dalamnya segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup kita.**
- **Melawan atau mengingkari apa yang telah terjadi artinya keluar dari keselarasan dengan Alam.**

BAB EMPAT

Dikotomi Kendali

"Kita kalah tender", kira-kira begitu bunyi e-mail *yang masuk ke* inbox *saya. Sebuah tender proyek yang proposalnya sudah dikerjakan selama berhari-hari oleh perusahaan tempat saya bekerja, bahkan sampai masuk kantor hari Sabtu dan Minggu, akhirnya berujung dengan kekalahan. Calon klien akhirnya menyerahkan bisnisnya ke pihak lain. Tentunya saat pertama kali membaca* e-mail *itu, saya merasa lumayan kecewa. Siapa sih yang tidak ingin memenangkan tender? Kekecewaan ini kemudian berlanjut menjadi pikiran-pikiran yang mengganggu, "Di mana salah kami ya?", "Apakah eksekusi idenya kurang baik?", "Apakah ada tutur kata yang salah saat presentasi?", dan seterusnya. Pada akhirnya, saya harus menegur diri saya sendiri untuk berhenti. Kami tentunya harus mengevaluasi diri, tetapi tidak perlu sampai menyesali secara berlebihan. Keputusan calon klien tidak ada dalam kendali kami. Kami memang bisa berusaha sebaik-baiknya dalam menyiapkan proposal, tetapi keputusan akhir sepenuhnya sudah di luar kekuasaan kami. Mengingat kembali hal ini membantu membuat saya merasa sedikit lebih tenang. Masih ada hari esok yang masih harus diperjuangkan.*

"Some things are up to us, some things are not up to us"

- Epictetus (*Enchiridion*)

"Ada hal-hal di bawah kendali (tergantung pada) kita, ada hal-hal yang tidak di bawah kendali (tidak tergantung pada) kita."

Jika harus memilih hanya bisa mengingat satu kutipan saja dari berbagai teks tentang Filosofi Teras, biarkan kalimat dari Epictetus di atas yang selalu pembaca ingat. Kalimat ini begitu sederhana, begitu mudah dipahami, dan mungkin saat ini kamu berpikir, "*HAH, NENEK-NENEK GEN-X JUGA TAU, APALAGI GUE YANG MILENIAL!*" Namun... apakah kamu benar-benar TAHU? Sekadar pernah mendengar dan "merasa" tahu tidak sama dengan benar-benar "tahu", yaitu benar-benar meresapi, mendalami, dan menerapkannya.

(Epictetus)

Prinsip ini disebut "dikotomi kendali" *(dichotomy of control)*. Bisa dibilang semua filsuf Stoa sepakat pada prinsip fundamental ini, bahwa ada hal-hal di dalam hidup yang bisa kita kendalikan, dan ada yang tidak. Hal-hal apa saja yang masuk ke dalam kedua definisi ini menurut Stoisisme?

TIDAK di bawah kendali kita

- Tindakan orang lain (kecuali tentunya dia berada di bawah ancaman kita).
- Opini orang lain.
- Reputasi/popularitas kita.
- Kesehatan kita.
- Kekayaan kita.
- Kondisi saat kita lahir, seperti jenis kelamin, orang tua, saudara-saudara, etnis/suku, kebangsaan, warna kulit, dan lain-lain.
- Segala sesuatu di luar pikiran dan tindakan kita, seperti cuaca, gempa bumi, dan peristiwa alam lainnya.
- Ada banyak hal-hal yang belum ada di masa para filsuf Stoa hidup, tetapi dapat kita kategorikan di sini, seperti harga saham, indeks pasar modal, razia sepeda motor, dan nilai tukar rupiah.

DI BAWAH kendali kita

1. Pertimbangan *(judgment)*, opini, atau persepsi kita
2. Keinginan kita.
3. Tujuan kita.
4. Segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan kita sendiri.

Lebih lanjut, Epictetus menjelaskan dalam buku *Enchiridion*,

> "Hal-hal yang ada di bawah kendali kita bersifat merdeka, tidak terikat, tidak terhambat, tetapi hal-hal yang tidak di bawah kendali kita bersifat lemah, bagai budak, terikat, dan milik orang lain. Karenanya, ingatlah, jika kamu menganggap hal-hal yang bagaikan budak sebagai bebas, dan hal-hal yang merupakan milik orang lain sebagai milikmu sendiri ... maka kamu akan meratap, dan kamu akan selalu menyalahkan para dewa dan manusia."

Dalam bahasa gampangnya, siap-siap saja kecewa *cuy* kalau lo terobses pada hal-hal di luar kendali lo, seperti perbuatan/opini orang lain, kekayaan kita, bahkan sampai kesehatan kita sendiri. Atau, menyesali kondisi kita terlahir misalnya. Awal eksistensi kita di dunia ini adalah sebuah hal yang sangat di luar kendali kita.

Kita tidak pernah meminta untuk dilahirkan (ini adalah konsekuensi perbuatan orang tua kita di sebuah malam yang dingin dan romantis, saat hujan baru usai dan bulan purnama) dan kita sama sekali tidak memiliki hak suara untuk menentukan jenis kelamin kita, warna kulit kita (walau nanti saat sudah dewasa boleh dicoba diganti), jenis rambut kita (lurus, keriting, *jigrak*), kesehatan kita (memiliki anggota tubuh yang lengkap atau disabilitas), sampai etnis/suku dan kewarganegaraan kita saat lahir.

Banyak orang sampai usia dewasanya masih menyesali kondisi dia terlahir. Pikiran-pikiran seperti, "Mengapa saya terlahir menjadi orang Sunda, padahal seharusnya saya orang Viking!", "Mengapa saya terlahir di tahun 1990-an, padahal saya maunya lahir di jaman Star Trek?", "Mengapa saya punya rambut keriting?", "Mengapa saya pendek?", dan lain-lain. Bagi Filosofi Teras, penyesalan seperti ini adalah kesia-siaan, karena menyesali hal yang ada di luar kendali kita.

Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari *"things we can control"*, hal-hal yang di bawah kendali kita. Dengan kata lain, kebahagiaan sejati hanya bisa datang *dari dalam*. Sebaliknya, kita tidak bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati kepada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan. Bagi para filsuf Stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, seperti perlakuan orang lain, opini orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), kekayaan, dan lainnya adalah **tidak rasional**.

Di bab sebelumnya, kita sudah melihat bagaimana Stoisisme mengajarkan bahwa kita wajib menggunakan nalar dan rasionalitas agar selaras dengan alam dan terhindar dari kebiasaan menyalahkan Tuhan dan orang lain (pernah menyalahkan Tuhan atau orang lain untuk urusan rezeki, reputasi, atau kesehatan kita? *Udah, ngaku aja...*).

Menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang di luar kendali itu tidak rasional, karena bagaimana kita bisa benar-benar bahagia jika pencapaian akan hal-hal tersebut tidak sepenuhnya berada di tangan kita? Hal-hal ini tidak merdeka, bagaikan budak, dan merupakan milik (atau ditentukan) orang lain. Jika kita hanya bisa merasa bahagia dengan hal-hal yang ada di luar kendali kita, ini sama saja dengan menyerahkan kebahagiaan dan kedamaian hidup kita ke pihak/orang lain. Perilaku tersebut bertentangan dengan Filosofi Teras, seperti yang akan kita bahas berikut.

Sampai di sini, mungkin ada dari kamu yang berpikir, tidakkah kekayaan datang dari kerja keras dan ide-ide *start-up* brilian kita? Tidakkah ketenaran bisa dibangun dengan jerih payah kita, seperti misalnya mem-*posting* ratusan *selfie* dan video di media sosial? Apalagi soal kesehatan—masak *sih* ini di luar kendali kita? Sejak kecil, kita diajarkan untuk memelihara kesehatan dengan mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Harusnya, kekayaan dan ketenaran, apalagi kesehatan, termasuk dalam hal-hal yang bisa kita kendalikan *dong*?

Di sinilah pentingnya memahami bahwa "kendali" bukan hanya soal kemampuan kita "memperoleh", tetapi juga "mempertahankan". Kenyataannya, kekayaan, ketenaran, dan kesehatan memang bisa diusahakan untuk dimiliki, tetapi apakah kita yakin bisa sepenuhnya mempertahankannya? Atau, sesungguhnya semua itu adalah hal-hal yang sangat rapuh, ringkih, dan mudah lenyap bagai asap rokok disedot pemurni udara?

- Kekayaan bisa lenyap dalam sekejap. Rumah, mobil, atau tas mewah kita bisa terbakar. Bisnis kita bisa bangkrut atau disita pemerintah. Bencana alam bisa melenyapkan properti kita dalam sekejap. Pasar saham dan investasi lain kita bisa merosot mendadak (dapat salam dari koleksi batu akik dan Investasi Pandawa). Kita berpikir orang tua kita tajir melintir *kepuntir*, sampai tiba-tiba suatu hari rumah kita kedatangan tamu dengan rompi oranye KPK. Sesungguhnya, kekayaan bisa dibangun, tetapi mempertahankannya tidak semudah itu. Filosofi Teras dimulai oleh seorang pedagang kaya yang kehilangan

"Siapa pun yang menginginkan atau menghindari hal-hal yang ada di luar kendalinya tidak pernah akan benar-benar merdeka dan bisa setia pada dirinya sendiri, tetapi akan terus terombang-ambing terseret hal-hal tersebut,"

ujar Epictetus dalam *Discourses*.

kekayaannya dalam sekejap di kapal karam.
Zeno tahu betul bahwa harta miliknya adalah "tidak tergantung padanya".

- Ketenaran. Yakinkah kita bisa sepenuhnya mempertahankan ketenaran? Popularitas yang dibangun bertahun-tahun dengan susah payah bisa lenyap dalam sekejap hanya karena salah omong/salah *posting* di media sosial, sekadar mendukung calon kepala daerah yang "salah", atau foto *ena-ena* dengan mantan tiba-tiba tersebar. Sesungguhnya, ketenaran dan reputasi kita sangatlah rapuh. Artinya, sebenarnya ketenaran di luar kendali kita sepenuhnya.
- Persahabatan. Karena persahabatan melibatkan orang lain, maka sudah jelas hal ini di luar kendali kita, walaupun kita sudah melakukan segala upaya untuk mempertahankannya. Kita bisa bersikap jujur, menghormati, menghargai, dan berusaha menyenangkan teman, tetapi tetap saja persahabatan bisa menjadi dingin dan mati karena satu dan lain hal, misalnya sama-sama naksir orang yang sama!
- Kesehatan. Ini pasti bagian yang paling membingungkan, tetapi sangat mudah dijelaskan. Mengapa kesehatan tidak termasuk hal yang bisa kita kendalikan? Bayangkan skenario ini: seseorang hidup sangat sehat, menjaga makanan, tidak merokok (apalagi narkoba), tidak mabuk-mabukan, olahraga teratur, mencukur bulu ketiak setiap minggu, dan semua kebiasaan sehat lainnya. Namun, suatu hari dia didiagnosis menderita kanker—yang menurut pengetahuan medis saat ini masih bisa dipengaruhi faktor keturunan/genetik. Atau, orang yang sama *traveling* ke belahan dunia lain dan terinfeksi dengan kuman setempat. Atau, orang yang sama sedang lari pagi dan tiba-tiba ditabrak secara tidak sengaja oleh anak muda yang baru pulang *party* dalam keadaan mabuk, dan pada akhirnya orang tersebut menderita cacat seumur hidup. Sesungguhnya, sama seperti kekayaan, kesehatan sewaktu-waktu bisa direnggut oleh nasib.

Jadi, menyangkut hal-hal di luar kendali kita seperti kekayaan, reputasi, dan kesehatan, bahkan sesudah memilikinya, kita akan selalu dihantui rasa was-was kehilangan hal-hal tersebut. Karena semua ini berada di luar kendali kita, maka kemungkinan hal tersebut hilang benar-benar nyata. Kita bisa kehilangan karier, reputasi, status, pacar, maupun harta dalam sekejap. Lalu, karena tidak berada di bawah kendali kita, maka hal tersebut bisa direnggut sewaktu-waktu dari kita, dan tidak masuk akal untuk menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang kapan pun bisa lenyap dari hidup kita. Filsuf Stoa mengambil pendekatan yang sangat logis, *ngapain* lo bahagia untuk sesuatu yang sewaktu-waktu bisa hilang?

"Siapa pun yang menginginí atau menghindari hal-hal yang ada di luar kendalinya tidak pernah akan benar-benar merdeka dan bisa setia pada dirinya sendiri, tetapi akan terus terombang-ambing terseret hal-hal tersebut," ujar Epictetus dalam *Discourses*. Menarik di sini bahwa Epictetus mencatat dua sikap umum terhadap hal-hal di luar kendali kita: menginginínya (seperti menginginí kekayaan, popularitas, kecantikan, dan lain-lain), dan juga menghindarinya.

Kita bisa terobsesi menghindari hal-hal buruk dalam hidup kita, seperti kemiskinan, kesusahan hidup, kejahatan, kematian, dan lain-lain. Namun, sama dengan keinginan, maka menghindari hal-hal yang di luar kendali kita adalah kesia-siaan. Keinginan dan ketakutan akan hal-hal di luar kendali kita bagaikan rantai yang membelenggu, sehingga kita tidak pernah benar-benar merdeka. Ketika segala keputusan hidup kita didorong dan dipengaruhi oleh nafsu ingin memiliki—atau menghindari—hal-hal di luar kendali kita, sebenarnya kita telah diperbudak hal-hal tersebut.

Jika ingat empat kebajikan/*virtue* dalam Filosofi Teras (keberanian, kebijaksanaan, menahan diri/*temperance*, dan keadilan), maka dua di antaranya (keberanian dan menahan diri) adalah sikap menghadapi hal-hal di luar kendali di atas. Manusia yang rasional diharapkan bisa *menahan diri* dari keinginan akan hal-hal di luar kendali kita (harta benda, reputasi, kenikmatan ragawi seperti makanan, minuman, seks, kesehatan). Sebaliknya, *keberanian* timbul karena kita sadar

kebahagiaan kita tidak tergantung pada hal-hal di luar kendali kita. Jika kekayaan, reputasi, kesehatan kita diambil dari kita, kita bisa tetap bahagia, jadi mengapa takut?

Pasrah pada Keadaan?

Dengan dikotomi kendali seperti di atas, apakah Stoisisme mengajarkan kita untuk pasrah pada keadaan? Sama sekali tidak. Di semua situasi, bahkan saat kita merasa tidak ada kendali sekalipun, selalu ada bagian **di dalam** diri kita yang tetap merdeka, yaitu pikiran dan persepsi. Ada sebuah analogi menarik di dalam literatur Stoisisme yang menjelaskan tentang kemerdekaan di dalam situasi yang tidak bisa kita kendalikan.

Bayangkan seekor anjing yang terikat lehernya ke sebuah gerobak. Saat gerobak bergerak, anjing ini punya pilihan. *Pertama*, dia bisa ngotot pergi berlawanan arah dengan si gerobak, yang hasilnya adalah lelah, karena dia tidak mungkin bisa menang melawan gerobak itu, dan lehernya akan tercekik sampai tersengal-sengal. Pilihan *kedua*, dia bisa memilih untuk berjalan mengikuti arah dan kecepatan si gerobak tanpa harus tercekik. Bahkan, dia masih bisa menikmati pemandangan—dan bergenit ria dengan anjing lain di jalan. Ketika anjing ini melawan hal-hal yang di luar kendalinya, dalam hal ini gerobak yang berjalan, dia hanya menemui penderitaan. Namun, ketika dia memfokuskan pada hal yang bisa dikendalikan, yaitu mengikuti gerobak, menikmati pemandangan, sambil mengedipkan mata pada anjing-anjing lain, maka dia tetap bisa merasa bahagia.

Kalau kita berpikir analogi anjing di atas terlalu "kejam" untuk diterapkan di situasi manusia, coba bayangkan pengalaman kedua orang berikut. *Pertama*, ada *Vice Admiral* James Stockdale, seorang pilot Angkatan Laut Amerika Serikat yang terjun di Perang Vietnam. Stockdale menerbangkan 150 misi terbang di atas wilayah musuh, Vietnam Utara, dan pada September 1965, pesawatnya ditembak jatuh di wilayah musuh. Stockdale berhasil menyelamatkan diri dengan terjun keluar menggunakan parasut. Filosofi Teras yang dipelajarinya akan menjadi bekalnya bertahan hidup, secara fisik dan moril. Saat ia harus memasuki wilayah musuh, Stockdale berkata pada dirinya sendiri, "Saya meninggalkan dunia teknologi, dan memasuki dunia Epictetus."

Sesudah ditangkap, Stockdale dikeroyok dan dipukuli oleh tentara musuh sedemikian rupa yang di kemudian hari menyebabkan ia berjalan pincang untuk seumur hidupnya. Stockdale ditahan sebagai tawanan perang selama 7,5 tahun, dan lebih dari 4 tahun dari masa itu dihabiskan dalam sel isolasi (bayangkan, kamu tidak bisa berhubungan dengan manusia lain selama lebih dari 4 tahun!).

Selama ditawan, Stockdale disiksa selama 15 kali. Selama di tahanan itu juga, Stockdale berusaha mempertahankan moril tawanan yang lain dan menghibur mereka jika mereka akhirnya takluk di bawah penyiksaan fisik. Sesudah bertahun-tahun melalui isolasi, cedera permanen, sampai penyiksaan, akhirnya Stockdale dibebaskan dan kembali ke Amerika Serikat. Beliau kemudian menuliskan esai berjudul "*Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines In A Laboratory of Human Behavior*" (Keberanian Dalam Serangan: Menguji Doktrin Epictetus Di Dalam Laboratorium Perilaku Manusia), bagaimana Stoisisme membantunya melalui episode paling gelap dalam hidupnya.

Kedua, jika kamu mengalami situasi di mana ayah, ibu, saudara laki-laki, dan istrimu yang sedang hamil harus mati di kompleks tahanan (*ghetto*) dan kamp konsentrasi di waktu yang berdekatan, apakah kamu bisa tetap waras dan tegar? Itulah yang dialami Viktor Frankl, seorang psikiater yang hidup di Austria saat Perang Dunia II. Ketika tentara Nazi Jerman memasuki Austria, Frankl dan keluarganya yang keturunan Yahudi diciduk dan dikirim ke *ghetto* Yahudi, kemudian dipindahkan lagi ke kamp konsentrasi. Ayah Frankl meninggal di *ghetto* pada 1943, lalu ibu, saudara laki-laki, dan istrinya dibunuh di kamp konsentrasi.

Selama di kamp konsentrasi, Frankl tetap aktif bekerja menyediakan kelas pengajaran dan juga layanan kesehatan bagi sesama tawanan, sampai akhirnya ia dibebaskan dengan datangnya pasukan Amerika Serikat. Seusai Perang Dunia II, Frankl kembali ke Vienna dan menulis buku mengenai pengalamannya di kamp konsentrasi. Bukunya yang berjudul *Man's Search for Meaning* (*Pencarian Manusia akan Makna*) menjadi salah satu buku psikologi paling populer sepanjang masa dan menjadi basis untuk terapi psikologi Frankl yang disebut *Logotherapy*.

Dari pengalamannya, Frankl menyimpulkan bahwa di dalam situasi yang paling menyakitkan dan tidak manusiawi, hidup masih bisa memiliki makna, dan karenanya, penderitaan pun dapat bermakna *(meaningful)*. Kita tidak bisa memilih situasi kita, tetapi kita selalu bisa menentukan sikap *(attitude)* kita atas situasi yang sedang dialami.

Kisah kedua tokoh di atas cukup memberikan jawaban apakah Filosofi Teras artinya identik dengan "pasrah pada keadaan". Baik Stockdale maupun Frankl berada di situasi yang tidak bisa dikendalikannya—ditahan oleh musuh perang—tetapi dalam kondisi yang terkesan dibatasi, ternyata mereka masih memiliki kebebasan untuk "memberikan respon". Baik respon di dalam diri, di dalam pikiran (menolak untuk menyerah dan putus asa), sampai respon eksternal (tetap memilih aktif membantu sesama di dalam situasi nestapa).

Seperti dikatakan Epictetus dalam *Discourses*,

> "Misalkan saya harus mati. Haruskah saya mati sambil menjerit-jerit dan menangis?
> Atau, tangan dan kaki saya harus dirantai. Haruskah saya melakukannya sambil mengeluh dan menggerutu?
> Saya harus dibuang (*exiled*). Adakah yang bisa menghentikan saya untuk menjalaninya dengan senyuman dan tetap tenang?"

Tidak ada kemerdekaan yang benar-benar hilang, bahkan di situasi di mana seolah kebebasan kita sudah direnggut sama sekali, atau situasi yang tampak sudah sangat gelap sekalipun.

Dikotomi Kendali di Situasi Sehari-hari

Dalam kisah *Admiral* Stockdale dan Viktor Frankl di atas, jelas sekali penerapan dari apa yang dimaksud para filsuf Stoa mengenai memisahkan hal-hal yang bisa dikendalikan dan yang tidak. Fokus kepada hal-hal yang bisa kita kendalikan bisa membantu kita melalui masa hidup tersulit sekalipun, karena sikap dan persepsi kita "ada sepenuhnya di bawah kendali kita".

Saya rasa sebagian besar pembaca buku ini mungkin tidak akan pernah harus menghadapi risiko ditawan musuh di dalam peperangan. Namun, jika Filosofi Teras bisa membantu *Admiral* Stockdale dan Viktor Frankl dalam menjalani situasi terberat hidup mereka, tentunya filosofi ini bisa lebih banyak membantu kita dalam menghadapi tantangan hidup yang mungkin tidak seberat dan sekeras kedua orang tersebut.

Mari kita ambil situasi umum di antara para pembaca muda, yaitu *first date*, atau kencan pertama, situasi yang bisa menyebabkan penuh kecemasan bagi kedua belah pihak. Filosofi Teras bahkan bisa diterapkan di sini. Rasanya, hampir sebagian besar dari kita pasti merasa *deg-degan* saat akan nge-*date* pertama, apalagi jika orang yang diajak kencan sudah lama kita idam-idamkan. Ketakutan paling besar adalah, "*Apakah kencan gue akan sukses?*", "*Apakah dia bakalan tertarik sama gue?*", "*Apakah orang tuanya bakalan melepas anjing doberman saat gue memencet bel rumahnya?*", dan lain-lain.

Dengan dikotomi kendali, kita bisa memisahkan kencan pertama ini menjadi beberapa bagian. Misalnya dari perspektif si cowok:

- Perasaan si cewek tersebut. Ini sudah jelas di luar kendali kita. Para filsuf Stoa akan berkata kepada kita, "*Gak* usah *dipusingin*! Lo *gak* bisa memaksa perasaan dan opini si cewek! Berhenti *mikirin* hal-hal di luar kendali lo!"
- Kalau begitu, apa yang masih bisa di bawah kendali kita? BANYAK! Kita bisa memilih untuk tampil bersih, mandi sebelum bertemu, sikat gigi, memakai deodoran, jangan berbau seperti daging tetelan (ingat ada doberman), wangi dengan parfum (tapi jangan berlebihan supaya wanginya tidak sama seperti toilet mal...), memakai baju yang rapi dan *matching* dari atasan sampai kaus kaki, datang TEPAT WAKTU, sopan menyapa dia (dan orang tuanya kalau ada, juga dobermannya), mengajak makan di tempat yang menyenangkan, dan selalu bersikap *gentleman*. Masih banyak hal lain di bawah kendali kita yang bisa dipikirkan.
- Saat kita sudah melakukan semua yang terbaik di dalam kendali kita, maka itu sudah cukup. *Relax and enjoy the result*. Seandainya si cewek ternyata menyukai kita, syukurlah. Akan tetapi, jika ternyata si cewek tidak menyukai kita—dengan catatan kita tidak melakukan

hal-hal memalukan selama nge-*date*, seperti mengupil di depan dia, misalnya—maka, dengan menyadari bahwa respon orang di lain berada di luar kendali diri sendiri, kita bisa lebih cepat menerima keadaan itu.

- Saat kita mengurangi memusingkan hal-hal di luar kendali diri sendiri, seperti *"Duh, gue kelihatan ganteng apa gentong ya di mata dia?"*, *"Gue kelihatan pintar gak ya?"*, *"Bokapnya tadi impressed gak ya sama gue?"*, dan lain-lain, kita jadi lebih memiliki waktu dan energi untuk hal-hal lain yang bisa kita lakukan dan justru meningkatkan daya tarik kita di mata si cewek. Inilah manfaat praktis dari penerapan dikotomi kendali, yaitu realokasi waktu dan tenaga untuk hal-hal yang lebih bisa kita atur/kendalikan.

Skenario di atas hanyalah sebuah contoh situasi sehari-hari di mana dikotomi kendali bisa diterapkan. Mari kita lihat contoh situasi lainnya yang umum kita temui:

- Prestasi di sekolah. Apakah nilai, prestasi akademis, dan kelulusan sepenuhnya berada di bawah kendali kita? Pasti jawaban spontan adalah, "Iya dong! Kan kita berupaya mati-matian untuk mendapatkan nilai yang bagus, dari belajar sampai menyontek. Masa sih tidak berada di bawah kendali kita?" Namun, coba kita renungkan juga betapa banyak faktor eksternal yang bisa menentukan prestasi akademis kita, mulai dari kebagian dosen/guru *killer*, mendapatkan teman tugas kelompok yang malas, sampai hal-hal tak terduga seperti orang tua yang mendadak tidak memiliki uang untuk membiayai sekolah kita. Masih yakin prestasi akademis ada sepenuhnya di bawah kendali kita?
- Karier di kantor. Mirip dengan prestasi akademis, jika kita bekerja keras, pandai, rajin, apakah kita bisa menjamin akan mendapatkan kenaikan jabatan dan gaji secara *fair*? Kamu yang sudah beberapa tahun bekerja di kantor akan menyadari bahwa ada banyak sekali faktor di luar kendali, seperti bos yang punya sentimen pribadi atau anak emas sendiri, subjektivitas soal definisi "kinerja yang baik", kolega yang dengki, aturan perusahaan yang berubah, kinerja perusahaan (untung/rugi), atau hal-hal di luar perusahaan seperti kondisi ekonomi, perubahan selera

"Have courage and be kind (hiduplah dengan berani dan tetap ramah kepada orang lain)".

pasar, dan lain-lain. Sesungguhnya perjalanan karier kita di kantor banyak sekali dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar kendali kita

- *Relationship*. Kamu yang pernah patah hati akibat *diputusin* semena-mena pasti tahu bahwa rasa cinta dan sayang pasangan kita sesungguhnya tidak bisa dipaksakan. Kita bisa rajin mengirimkan bunga, cokelat, sampai *bitcoin* kepada sang kekasih, tapi pada akhirnya, perasaannya yang sesungguhnya ada di hatinya.
- Kompetisi/perlombaan yang kita ikuti. Kita bisa berlatih keras, tetapi saat hari pertandingan, selalu ada faktor-faktor yang bisa tidak memihak kita, entah itu perubahan cuaca, macam-macam gangguan teknis di lapangan, sampai kenyataan bahwa peserta lomba/kompetisi yang lain memang lebih bagus dari kita.
- Keadaan sosial politik di sekitar kita. Membaca berita tentang korupsi, ketidakadilan, teror, dan kebencian yang ada membuat kita sadar bahwa kita sungguh-sungguh tidak memiliki kendali atas kejadian-kejadian di masyarakat.
- Di samping itu, ada begitu banyak bagian hidup lain yang akan membuat kita menyadari bahwa kita tidak sepenuhnya memiliki kendali atasnya, seperti hasil investasi, pilihan hidup anak-anak, dan banyak lagi.

> "Ketika orang-orang mengalihkan perhatian mereka dari pilihan rasional sendiri ke hal-hal di luar kendali mereka, [atau] berusaha menghindari hal-hal yang dikendalikan pihak lain, maka mereka akan merasa terganggu, ketakutan, dan labil." – Epictetus *(Discourses)*

Cinderella adalah tokoh fiktif, dongengan untuk anak kecil. Akan tetapi, bagi saya film *Cinderella* (2015) mengingatkan tentang Filosofi Teras melalui perbandingan antara tokoh Cinderella dan Ibu Tiri.

Di dalam filmnya, Cinderella (Ella) dikisahkan sebagai seseorang yang memiliki masa kecil yang bahagia dengan orang tua yang kaya raya, sampai suatu hari ibunya meninggal dan ayahnya menikahi seorang janda dari sahabatnya. Saat

ayahnya pun meninggal, Ella harus menghadap kenyataan bahwa ibu tirinya berlaku kejam terhadapnya dan keindahan masa kecilnya, yang penuh kemewahan dan kasih sayang orang tua, berubah drastis seratus delapan puluh derajat.

Film *Cinderella* mengontraskan perbedaan sikap antara Ella dan si ibu tiri. Sebelum meninggal, ibu kandung Ella berpesan kepadanya, "*Have courage and be kind* (hiduplah dengan berani dan tetap ramah kepada orang lain)". Dengan pesan ini, Ella menjalani perubahan hidupnya dengan tabah dan tetap ramah kepada orang lain, bahkan kepada makhluk hidup lain, seperti tikus penghuni rumahnya. Sebaliknya, si ibu tiri digambarkan tidak bisa menerima kenyataan bahwa dia kehilangan sumber uang, yaitu suami yang juga ayah Ella, dan terus merasa terancam akan jatuh miskin.

Cinderella menunjukkan nilai Stoa dengan tidak terobsesi pada hal di luar kendalinya (kekayaan keluarga), dan mengikuti nasihat mendiang ibunya untuk selalu bersikap "berani dan ramah" (yang ada di bawah kendalinya). Dia juga digambarkan

sebagai karakter yang bisa tetap merasa riang dan bahagia. Sebaliknya, si ibu tiri yang selalu memikirkan harta (yang ada di luar kendalinya), digambarkan sebagai sosok yang serakah, bahkan bisa bengis pada anak tirinya karena nafsu kekayaan. Si ibu tiri tidak mampu merasakan kebahagiaan yang sejati.

Dari Dikotomi Kendali menjadi Trikotomi Kendali

Sebagian dari kamu mungkin saat ini merasa tidak nyaman dengan pembagian kategori menjadi dua seperti contoh sebelumnya. Okelah, kalau mengenai cuaca hari ini (apakah hari akan panas atau hujan) atau saya akan duduk di sebelah siapa di kereta (saat bepergian sendirian), hal-hal tersebut benar-benar di luar kendali kita. Namun, ikut memasukkan prestasi sekolah, pekerjaan, prestasi perlombaan, sampai *relationship* ke dalam kategori yang sama (tidak bisa dikendalikan) sepertinya sangat tidak memotivasi kita untuk berupaya dan bekerja keras. Tentunya realitas hidup tidak sesederhana pembagian dua kategori ini?

Ini adalah protes yang cukup *valid*, karena bagaimanapun, tentunya kita masih bisa punya andil dan kontribusi di dalam menentukan prestasi sekolah, prestasi kerja, kinerja bisnis, kesehatan, dan reputasi kita. William Irvine di dalam bukunya *A Guide To Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* menawarkan solusi untuk keresahan di atas dengan cara merevisi dikotomi kendali menjadi trikotomi (tiga kategori) kendali. Trikotomi kendali terdiri dari:

- Hal-hal yang bisa kita kendalikan, seperti opini, persepsi dan pertimbangan kita sendiri.
- Hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, seperti cuaca, opini dan tindakan orang lain.
- Hal-hal yang bisa SEBAGIAN kita kendalikan. Irvine mengusulkan bahwa sekolah, pekerjaan, perlombaan, hubungan dengan pasangan, bisa dimasukkan ke dalam kategori ketiga (SEBAGIAN dalam kendali). Bagaimana cara penerapan kategori yang ketiga ini di dalam hidup sehari-hari? Dengan memisahkan tujuan di dalam diri *(internal goal)* dari hasil eksternal *(outcome*-nya).

Contoh penerapan poin ketiga adalah sebagai berikut. Kamu menghadapi sidang skripsi. Kita tahu bahwa HASIL dari sidang skripsi tidak bisa dimasukkan ke dalam kategori 'di bawah kendali kita', karena banyak faktor tak terduga di luar kendali kita, seperti *mood* dosen penguji hari itu, apakah laptop kita akan berfungsi atau tidak, dan lainnya. Akan tetapi, tentunya ada bagian dari pengerjaan skripsi yang masih berada di bawah kendali kita, misalnya persiapan kita dalam memahami topik, presentasi yang kita siapkan, dan istirahat fisik yang cukup. Maka, Irvine menganjurkan kita untuk memisahkan "hasil" (sebagai hal yang di luar kendali kita), dari "*internal goal*" atau target bagi diri sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita.

Dalam contoh sidang skripsi, *internal goal* adalah belajar yang rajin, benar-benar memahami materi skripsi, latihan presentasi berulang-ulang, sampai presentasi Power Point yang dibuat cantik dan profesional. Sepanjang kita sudah berupaya maksimal di hal-hal ini, kita sudah melakukan hal yang bisa dilakukan di dalam kendali kita. Nilai dari skripsi kita adalah *outcome* (hasil) yang berada di luar kendali. Jadi, menjadi stres dan khawatir mengenai hasilnya adalah hal yang irasional.

Contoh lainnya lagi misalnya dalam berbisnis. Bisnis masuk ke dalam kategori "sebagian berada di bawah kendali kita". Maka, kita bisa memisahkan antara *internal goal* dan *outcome* atau hasil. *Internal goal,* misalnya, adalah tekad dan upaya kita memberikan produk/jasa yang terbaik, melakukan promosi yang terbaik, menetapkan harga yang kompetitif, menyediakan layanan konsumen yang andal, dan lain-lain. Jika kita telah mengerahkan upaya yang sebaik-baiknya di hal-hal yang bisa kita kendalikan, maka itu sudah cukup.

Kita bisa merasakan kepuasan, bahkan kebahagiaan, karena sudah mencapai tujuan internal yang kita tetapkan sebelumnya. Selanjutnya, apakah bisnis akan sukses atau tidak akan tergantung pada banyak faktor luar, seperti persaingan dan aturan pemerintah. Oleh karena itu, kita harus bisa menerimanya apa pun hasilnya. Baik bisnis kita sukses atau gagal, kita masih bisa belajar darinya untuk memperbaiki hal hal yang bisa dikendalikan.

Perhatikan bahwa dalam kategori "sebagian di bawah kendali" ini, pada umumnya, semakin baik kita mengerjakan *internal goal*, seharusnya semakin besar **peluang** kita mendapatkan hasil atau *outcome* yang memang kita impi-impikan. Biasanya, kerja keras, belajar sungguh-sungguh, berlatih dengan tekun, menyayangi dan mencintai pasangan sepenuh hati, menjalankan usaha dengan rajin dan keras, akan mendekatkan seseorang pada hal yang ingin dicapai.

Dengan menyadari sepenuhnya bahwa *outcome* terakhir berada di luar kendali kita, maka saat mengalami gagal kita tidak perlu meratapi tujuh tahun lamanya, karena kita tahu sudah berbuat yang terbaik untuk *internal goal* tersebut berdasarkan persiapan yang kita lakukan.

Berikut adalah contoh-contoh trikotomi kendali dalam bentuk tabel:

Contoh hal-hal yang SEBAGIAN di bawah kendali kita	*Internal Goal*/target Internal (DALAM kendali kita), layak menjadi perhatian kita	Hasil/*outcome* (DI LUAR kendali kita), tidak layak menjadi sumber kekhawatiran dan emosi kita
Perjalanan karier	• Bekerja sebaik-baiknya • Menunjukkan kompetensi kepada atasan/kolega • Menjalin kerja sama yang baik dengan kolega	• Penilaian atasan (subjektif tergantung dia) • Keputusan pengangkatan jabatan • Gosip/politik kolega
Perlombaan olahraga/ kompetisi	• Berlatih dengan keras • Nutrisi yang baik • Mempersiapkan kesehatan untuk perlombaan	• Performa lawan (bisa lebih baik atau lebih buruk) • Kondisi lapangan saat bertanding • Hal-hal lain seperti gangguan teknis, konsentrasi juri dan lain-lain, sakit yang menyerang kita mendadak
Kesehatan	• Olahraga yang cukup • Tidur yang cukup • Nutrisi yang cukup	• Sehat senantiasa • Kecelakaan • Infeksi penyakit • Salah diagnosis dokter/malpraktik

Hubungan asmara/ pernikahan	• Perhatian yang cukup • Kasih sayang dari kita • Kesetiaan diri sendiri	• Perasaan pasangan • Kesetiaan pasangan
Berbisnis	• Profesional • Tidak menipu pelanggan • Memberi layanan terbaik bagi pelanggan • Menjual barang dan jasa dengan kualitas yang baik • Melakukan administrasi dan keuangan yang baik • Menaati aturan dan membayar pajak • Dan lain-lain	• Ada pelanggan yang membeli dari kita • Kesetiaan pelanggan • Kepuasan pelanggan • Perubahan aturan pemerintah (bisa menguntungkan, bisa merugikan)

Dalam situasi-situasi di atas dan situasi serupa lainnya, pemisahan antara *internal goal* dan *outcome* memiliki dua manfaat:

1. Kita bisa memfokuskan energi dan kebahagiaan pada hal-hal yang ada di bawah kendali kita, dan tidak pusing/stres untuk hal-hal di luar kendali kita. Saat kita sudah belajar keras untuk ujian, berlatih sebaik-baiknya untuk pertandingan, atau melakukan yang terbaik untuk pasangan, kita bisa mendapatkan kepuasan dari hal-hal tersebut tanpa harus menunggu *outcome*-nya.

2. Di saat ternyata *outcome*/hasil tidak seperti yang kita harapkan, secara mental kita (seharusnya) tidak terlalu terpuruk, karena fokus kita adalah pada *internal goal* yang bisa kita lakukan dan bukan di *outcome*. Kita tidak perlu meratapi kegagalan secara berlebihan, apalagi sampai mengutuk diri sendiri. Contohnya, kita mengikuti pertandingan basket antarkampus. Jika kita sudah berlatih keras dan memberikan permainan terbaik, kekalahan tidak bisa sepenuhnya merampas kebahagiaan kita. Ini mirip dengan ungkapan populer, "Manusia hanya bisa berusaha, Tuhan yang menentukan." Kita bisa merasakan kepuasan dan kebanggaan jika kita sudah memberikan permainan basket yang terbaik, apa pun hasilnya.
3. Kerendahan hati. Mengakui bahwa *outcome* tidak ada di bawah kendali kita sepenuhnya juga penting saat kita menikmati keberhasilan. Saat sedang sukses, jangan terlena bahwa ini semua adalah hasil "upaya saya sendiri". Kesuksesan kita juga dipengaruhi oleh banyak faktor di luar kendali kita. Jadi, jangan sombong.

"Kamu memiliki kendali atas pikiranmu—bukan kejadian-kejadian di luar sana. Sadari ini, dan kamu akan menemukan kekuatan."
– Marcus Aurelius *(Meditations)*

Berkarier di dunia *advertising* (periklanan) menyadarkan saya betapa trikotomi kendali di atas sangat relevan dalam membantu mengurangi stres pekerjaan. Bagi kami yang bekerja di biro periklanan, "dagangan" kami adalah ide kreatif. Kami menghasilkan ide kreatif dan menawarkannya kepada klien. Jika klien setuju dengan ide yang ditawarkan, maka barulah ide tersebut diproduksi menjadi materi iklan.

Yang namanya menawarkan dagangan, entah itu pisang Ambon ataupun ide kreatif, memiliki risiko yang sama, yaitu DITOLAK. Kalau dipikir-pikir, *pedekate* gadis idaman pun bagi sang cowok adalah perdagangan—menawarkan dagangan rasa ini (*Halah*, apa sih). Penolakan terjadi sangat sering di dalam pekerjaan. Umumnya, reaksi kolega yang idenya baru saja ditolak oleh klien adalah merasa kecewa dan jengkel (apalagi kalau sudah ditolak berkali-kali untuk *project* yang sama), disertai kata-kata seperti berikut:

"Dasar klien bego, *gak ngerti* ide bagus." – (menyalahkan klien)

"Dasar *account service* dan *planner* bego, *gak ngasih* arahan yang *bener*." – (menyalahkan anggota tim lain)

"Ini semua pasti gara-gara gue lupa membakar sesajen di depan kantor klien." – (menyalahkan dunia supranatural)

Bagaimana contoh aplikasi dikotomi/trikotomi kendali di dalam lingkup pekerjaan saya? Dengan mengategorikan *outcome* (klien menyenangi dan menyetujui ide kita) sebagai hal "di luar kendali kita", dan memfokuskan energi dan upaya pada hal-hal "di bawah kendali kita", yaitu kualitas ide, presentasi ide, dan lain-lain. Jika saya bisa mempraktikkan ini dengan baik, maka "penolakan klien tidak seharusnya mengganggu kebahagiaan saya", karena praktisi Filosofi Teras tidak menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang ada di luar kendalinya (walaupun jika ide kita disenangi klien tentu kita diperbolehkan untuk merasa senang). Kepuasan kerja dikembalikan pada "apa yang kita kerjakan" (apakah saya sendiri sudah bangga dengan ide yang dihasilkan?) dan bukan "apa yang dikendalikan orang lain".

Ide kita ditolak? Tidak perlu menyumpahi dan menyalahkan orang lain. Langsung *move on* kepada hal-hal yang ada di bawah kendali kita, yaitu menerima *input* klien, kembali bekerja, dan berusaha lebih baik lagi.

(Marcus Aurelius)

Inilah mengapa saya menyadari bahwa saya lebih cocok dengan Filosofi Teras dibandingkan *positive thinking* atau tips-tips *self-help* lainnya. Sering kali tips-tips tersebut memfokuskan kita pada hal-hal eksternal, seperti kesuksesan karier, bisnis, dan percintaan, yang sebenarnya berada di luar kendali kita (atau hanya sebagian di bawah kendali kita).

Bagi saya, pola pikir seperti itu adalah jalan menuju ekspektasi yang tidak realistis atau kekecewaan dan kepahitan ketika ternyata hal yang kita idam-idamkan tidak terwujud. Sebaliknya, Filosofi Teras tidak tertarik sama sekali dengan hal-hal eksternal dan lebih mementingkan hal-hal di dalam diri kita, yaitu menghilangkan emosi negatif, memaksimalkan hidup dengan hal-hal yang benar-benar berguna dan yang bisa kita kerjakan.

Tirani Opini Orang Lain

Mari kita membahas mengenai salah satu dari "hal di luar kendali" menurut Stoisisme, yaitu opini/pendapat orang lain. Entah sadar atau tidak, berapa banyak dari kita yang hidup terus-menerus mengikuti pendapat orang lain. "Apa kata orang?" adalah ucapan yang sering kita dengar. Bagi kita yang hidup di Indonesia, tekanan opini orang lain adalah sesuatu yang nyata. Ternyata, hal ini sudah ada bahkan sejak masa Kekaisaran Romawi kuno. Marcus Aurelius pernah berujar,

"Saya selalu kagum. Kita yang selalu lebih mencintai diri sendiri daripada orang lain, justru lebih peduli pada pendapat orang lain daripada pendapat diri sendiri. Jika Dewa meminta seseorang untuk selalu mengucapkan apa pun yang terlintas di pikirannya, niscaya orang itu tidak akan mampu bertahan sehari saja. Begitulah besarnya kepedulian kita akan pendapat orang lain dibanding pendapat kita sendiri." (*Meditations*)

Tanpa kita sadar, sering kali kita berencana dan bertindak demi mengikuti pendapat orang lain, baik itu keputusan-keputusan besar sampai keputusan-keputusan kecil. Misalnya,

- Memilih pacar. *Gue diomongin orang gak ya kalo pacaran sama doi? Cinta sih, tapi dia lusuh gitu, gue jadi keliatan sobat miskin.....*
- Memilih kuliah. *Gue mau kuliah sesuai minat gue, tapi kalo gue masuk jurusan itu, gue dikatain bego sama temen-temen gue....*
- Memilih pekerjaan. *Gue sebenarnya merasa gak cocok kerja di perusahaan sekarang, tapi perusahaan ini keren banget di mata orang-orang, jadi gue bertahan demi gengsi....*
- Dan banyak pilihan-pilihan hidup lain yang membuat kita memprioritaskan pendapat orang lain dari pendapat diri kita sendiri.

Jika kita mengira pengaruh pendapat orang lain hanya berdampak pada "keputusan-keputusan besar saja", ini keliru. Bahkan, pada hal-hal sepele yang kelihatannya tidak terkena pengaruh pendapat orang lain pun kita tidak terbebas dari fenomena ini.

Kehadiran media sosial membuat efek pendapat orang lain justru semakin dahsyat, karena apa pun yang kita *post* di media sosial bisa dinilai, disetujui, atau dicela oleh ratusan, bahkan ribuan orang di internet. Coba jujur, berapa kali kita mem-*post* sesuatu di media sosial dengan harapan mendapatkan banyak *likes*, *views*, dan menambah jumlah *follower*? (*Udah, ngaku aja* di dalam hati.....Saya pun sering begitu kok :D)

Epictetus menyebutkan bahwa hal-hal yang berada di luar kendali kita itu "bagaikan budak...dan milik orang lain". Interpretasi saya adalah bahwa pendapat-pendapat orang lain tersebut bisa "memperbudak" kita. Saat kita terus-menerus ingin menyenangkan orang lain, ingin memenuhi ekspektasi orang lain, mendapatkan *approval* orang lain, meraih sebanyak-banyaknya *likes* dan *views*, tanpa sadar kita sudah diperbudak oleh pendapat orang lain. Dari pilihan baju, sepatu, sekolah, pilihan karier, pilihan politik, pilihan calon suami/istri—jika semuanya dilakukan tidak dengan kebebasan, melainkan untuk menuruti pendapat orang lain, apa bedanya kita dengan budak?

"Memang apa salahnya sih hidup mengikuti pendapat orang lain? Toh kita *happy* juga melakukannya. Ribet amat hidup lo?" Jika disanggah seperti ini, seorang filsuf Stoa akan menantang balik, "Yakin kamu akan bisa merasa terus-menerus bahagia dengan cara ini?" Ingatlah bahwa menggantungkan kebahagiaan kepada hal yang di luar kendali sesungguhnya sangat rapuh dan sangat berisiko berujung pada kekecewaan. Jika pendapat orang lain di luar kendali kita, artinya, *pertama*, tidak akan ada habisnya untuk diikuti, dan *kedua*, bisa berubah semau si pemilik pendapat.

Contohnya begini. Bayangkan jika kita terus-menerus berusaha mengikuti pendapat pacar. Pacar senang kamu berambut pendek, padahal kamu berambut panjang, kemudian kamu turuti dengan memotong rambut. Pacar senang film *Star Wars*, padahal menurut kamu semua film *Star Wars* bodoh sekali, tapi kamu tetap nonton. Pacar mau berhubungan seks, padahal kamu sebenarnya ingin menjaga keperawanan sampai menikah, tapi kamu ikuti kemauannya. Kemudian kamu hamil, lalu pacar kamu kabur. Akhirnya kamu tinggal sendirian, dengan rambut pendek, koleksi film *Star Wars*, dan perut melendung. Semua karena kamu terus-menerus diperbudak pendapat orang lain. Contoh ini ekstrem, tetapi relevan di banyak aspek hidup lain.

Tentunya ini bukan berarti Stoisisme mengajarkan kita untuk menutup telinga sama sekali terhadap pendapat orang lain, karena kita harus bisa menerima kritik dan masukan yang membangun.

"Jika seseorang bisa membuktikan kekeliruan saya dan menunjukkan kesalahan saya dalam berpikir dan bertindak, saya dengan senang hati akan berubah. Saya mencari kebenaran yang tidak pernah melukai siapa pun. Yang celaka adalah terus-menerus bertahan dalam menipu diri sendiri dan ketidakpedulian." Marcus Aurelius. *(Meditations)*

Jadi, umpan balik, nasihat, dan opini yang membangun dan memperbaiki diri kita sendiri tetap harus kita hormati dan dengarkan. Yang dipertanyakan oleh Stoisisme adalah ketika kita mengira bisa bahagia dan damai dengan terus-menerus menyenangkan orang lain.

Preferred/Unpreferred Indifferents

Dengan dikotomi kendali, maka dalam Filosofi Teras sesuatu hal hanya bisa menjadi benar-benar "baik" atau "buruk" jika hal tersebut berada di bawah kendali kita. Sebab, bagaimana kita bisa dinilai atas sesuatu yang tidak di bawah kendali kita? Sebaiknya, baik atau buruknya seseorang terletak pada hal-hal yang ada di bawah kendalinya, yaitu pemikiran, opini, interpretasi, tindakan, dan perkataan. Karena hal-hal tersebut sepenuhnya ada di bawah kendali seseorang (dengan asumsi dia memiliki jiwa yang sehat, tidak sedang terganggu/sakit), maka baik tidaknya seseorang bisa dinilai dari hal tersebut. Lalu, bagaimana dengan hal-hal di luar kendali kita?

Stoisisme memasukkan semua hal di luar kendali kita sebagai "*indifferent*", atau terjemahan bebasnya adalah "hal-hal yang *gak ngaruh* (bagi baik atau buruknya kita)". Jika melihat lagi daftar hal-hal di luar kendali, yaitu pendapat orang lain, tindakan orang lain, reputasi/popularitas kita, kekayaan/harta-benda kita, kesehatan/tubuh kita, cuaca besok, realitas politik (dan banyak hal lain di luar kendali kita), maka artinya itu semua tidak bisa menentukan kualitas karakter, kebahagiaan, dan rasa damai kita.

Entah kita kaya atau miskin, entah kita sehat atau sedang sakit, entah anggota tubuh kita lengkap atau tidak, Filosofi Teras berkata bahwa kita semua sanggup merasa bahagia dan tenteram, dan menjalani hidup yang baik. Sebaliknya, kita bisa kaya raya, cantik, sehat, semua anggota tubuh lengkap, dan populer, tetapi toh tetap merasa tidak bahagia dan tidak menjalani hidup yang baik.

Salah satu alasan saya menyukai Filosofi Teras adalah karena filosofi ini secara eksplisit menyatakan sifat yang sangat inklusif (untuk semua orang, apa pun kondisinya) dan menganggap semua manusia sama dalam kapasitasnya menggapai kebahagiaan dan hidup yang baik. Para filsuf Stoa tidak akan silau oleh pameran kekayaan, gelar atau pangkat seseorang—karena ini semua adalah hal-hal eksternal yang tidak bisa digunakan menilai hidup seseorang. Sebaliknya, seseorang yang terkesan jauh dari kekayaan dan ketenaran, tapi hidup dengan kebajikan *(virtue)* dan bebas dari emosi negatif, maka hidupnya dianggap jauh lebih baik.

Di masa kini, saat kekayaan, kecantikan, popularitas dapat dengan mudah "terlihat" dalam genggaman kita melalui media sosial dan membuat kita merasa sedih karena membandingkan hidup kita dengan hidup orang lain, filosofi ini terasa makin relevan.

Sampai di sini, mungkin ada dari kamu yang mulai merasa kurang tertarik dengan Filosofi Teras karena terkesan anti kekayaan duniawi. Sebagian mulai mempertanyakan apakah Stoisisme identik dengan gambaran filsuf petapa yang hanya hidup di hutan, memakai sehelai kain saja, dan hanya makan buah-buahan.

Karena kekayaan masuk di dalam daftar hal-hal di luar kendali, apakah berarti Filosofi Teras anti kekayaan? Jika mengamati kehidupan para filsuf Stoa, kita akan menemukan bahwa sebagian dari mereka cukup kaya raya. Ada yang berprofesi sebagai politisi senior, pedagang, bahkan kaisar. Tentunya hidup mereka tidak bisa dibilang sederhana, apa lagi susah. Apakah ini sebuah kontradiksi, atau lebih parah lagi, kemunafikan?

Tidak seperti filsafat Sinisme (aliran *Cynic*) dan beberapa aliran agama atau mazhab agama yang menekankan bahwa semua kekayaan materi adalah buruk, bahkan cenderung mengajarkan sikap memusuhi pada semua hal duniawi, Filosofi Teras memiliki sikap yang lebih moderat dan realistis. Realistis karena tidak mungkin membebaskan seluruh manusia dari menginginkan hal-hal duniawi. Lalu, mungkin juga ada pertimbangan *marketing*, karena filosofi yang ajarannya jika diikuti membuat hidup kita terlalu menderita rasanya tidak akan populer bagi banyak orang!

Mari terlebih dahulu kita lanjutkan dengan penjelasan Stoisisme mengenai hal-hal yang disebut *indifferent* (*gak ngaruh*) tadi.

Ingat bahwa arti kata "*indifferent*" adalah "tidak memiliki pengaruh", dalam hal ini terhadap karakter dan kebahagiaan seseorang. Namun, Stoisisme juga realistis karena mengamati perilaku kebanyakan manusia yang tidak bisa lepas dari rasa menginginkan hal-hal duniawi, seperti kekayaan, kecantikan, dan kesehatan. Dunia sains modern sudah menyadari bahwa hasrat

"Manusia tidak memiliki kuasa untuk memiliki apa pun yang dia mau, tetapi dia memiliki kuasa untuk tidak menginginí apa yang dia belum miliki, dan dengan gembira memaksimalkan apa yang dia terima."

terhadap hal-hal ini tampaknya sudah "terprogram" di benak kita selama ribuan tahun dan susah untuk dimatikan begitu saja. Sebaliknya, tidak ada juga manusia waras yang menyukai kemiskinan, kelaparan, dan sakit karena penyakit. Karenanya, Filosofi Teras membagi *indifferent* menjadi dua kategori:

- *Preferred Indifferent*. Hal-hal yang *gak ngaruh*, tetapi "kalau ada" ya bagus. Harta benda, kesehatan, kecantikan, popularitas (yang positif) masuk dalam kategori ini. Mereka tidak berdampak pada kebahagiaan/karakter, tetapi jika ada tentunya lebih baik. Selain itu, kekayaan, kesehatan, dan popularitas juga bisa *membantu* kita dalam mempraktikkan kebajikan *(virtue)* melalui perbuatan baik (misalnya, uang digunakan untuk membantu mereka yang kesusahan, kesehatan menunjang kegiatan amal kita, dan lain-lain).
- *Unpreferred Indifferent*. Hal-hal yang *gak ngaruh*, tetapi kalau "tidak ada" ya lebih baik. Contohnya adalah sakit karena penyakit, kemiskinan, reputasi buruk. Stoisisme adalah filosofi yang realistis dan tidak memaksa kita melakukan hal yang terlalu ekstrem. Di saat yang sama, Stoisisme tetap konsisten dengan ajarannya. Walaupun ada hal-hal yang kita "lebih sukai", seperti punya uang yang jumlah nolnya sampai tidak muat di buku tabungan, *smartphone* termahal, pensil alis dahsyat yang bisa menangkap sinyal *wi-fi*, *follower* bejibun, dan semua nikmat duniawi lainnya, jangan pernah lupakan bahwa itu semua ada di luar kendali kita, bisa lenyap kapan pun, tidak berpengaruh pada kebahagiaan dan kualitas karakter kita (bahkan bisa mengganggu), dan karenanya kita tidak boleh terlalu melekat *(attached)* pada hal-hal itu. Seberapa pun menyenangkannya hal-hal itu semua, mereka tetaplah *indifferent*, *gak ngaruh*, *gak* ada nilainya.

Sebaliknya, Filosofi Teras juga memberikan penghiburan saat kita dalam "kesusahan". Saat kita bangkrut, uang kiriman orang tua seret, saat kita harus menderita sakit, saat reputasi kita jatuh (entah karena salah kita sendiri atau karena fitnah), para filsuf Stoa bisa berempati bahwa hal-hal ini memang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan *(unpreferred)*. Namun, di

saat yang sama, kita dihibur bahwa semua hal tidak enak itu tidak bisa menghambat kita mencapai kebahagiaan sejati dan karakter yang baik, karena dalam keadaan sulit pun kita masih memiliki hal-hal di dalam kendali kita (pikiran kita, persepsi kita, pertimbangan kita).

Memperlakukan Harta Benda (dan *Preferred Indifferent* Lainnya) seperti Main Bola

Epictetus di dalam *Discourses* memberikan analogi menarik mengenai cara menyikapi harta benda (dan *preferred indifferent* lainnya seperti ketenaran, kecantikan, jabatan). Beliau menganalogikan itu semua bagaikan "bola" dalam "permainan bola" kehidupan. Bola penting di dalam permainan bola, tetapi para pemain bola lebih mementingkan cara meng-*handle* bola tersebut dan bukan bola itu sendiri. Saat pertandingan di Piala Dunia berakhir misalnya, kita tidak melihat para pemain kedua kesebelasan baku hantam untuk bisa memiliki bola yang baru dimainkan.

"Kamu akan menemukan bahwa para pemain bola andal melakukan hal yang mirip (dengan seseorang menangan kekayaan). Bukan bolanya yang dianggap berharga oleh mereka, tetapi yang dinilai baik tidaknya adalah seberapa mahir mereka melemparkan dan menangkap bola itu," ujar Epictetus.

Begitu juga dengan sikap kita akan kekayaan (dan *preferred indifferents* lainnya—hal-hal ini dianggap sebagai 'bola' yang harus dimainkan dengan baik, tetapi bukan untuk direbut dan dipeluk terus-menerus. 'Permainan bola', termasuk cara kita bermain, jauh lebih penting dan berharga daripada si bola itu sendiri.

Mengingat Sifat Sebenarnya dari Benda-benda (dan Manusia)

Satu teknik lain agar kita tidak menjadi dikendalikan oleh harta kekayaan adalah dengan terus mengingatkan diri akan *nature* dari benda-benda tersebut.

"Mengenai benda atau apa pun yang bikin kamu *happy*, karena memang berguna atau kamu sayang-sayang *banget*, ingatkanlah selalu dirimu tentang sifat (*nature*) sebenarnya barang-barang itu, dimulai dari yang paling tidak penting. Contohnya, kalau kamu sayang banget pada sebuah mangkuk keramik, ingatkanlah dirimu bahwa yang kamu sukai ya hanya sebuah mangkuk keramik. Jadi, kalau pecah, kamu tidak akan terlalu *bete*. Saat kamu mencium anakmu, atau istrimu, katakan pada dirimu sendiri bahwa kamu hanya mencium manusia, sehingga kamu tidak terganggu saat mereka meninggal dunia." – Epictetus (*Discourses*)

Jadi, kita bisa kok *enjoy* hal-hal "duniawi". Silakan menikmati rezeki yang kita dapatkan, tetapi selalu ingatkan diri sendiri untuk tidak bergantung kepadanya (hindari *attachment*) dengan cara melihat hal-hal tersebut secara apa adanya. Kamu senang punya pekerjaan bagus? Kamu senang punya *smartphone* mahal? Kamu senang terlahir cantik *cetar* dengan alis paripurna? Bisnis kamu sukses? Pacar kamu gantengnya *ngalahin* Zayn Malik dikawin silang sama Ryan Gosling? Syukurlah ada itu semua, tetapi selalu ingatkan diri kamu bahwa sesungguh-sungguhnya itu semua hanyalah sebuah "pekerjaan", hanya sebuah "*smartphone*", hanya "keberuntungan fisik", hanya "seorang cowok ganteng"—dan bahwa itu semua bisa hilang sewaktu-waktu karena tidak (sepenuhnya) di bawah kendalimu, dan bahwa kamu MAMPU merasa tenang/bahagia "tanpa" itu semua.

Di sinilah biasanya kita semua mengalami kesulitan, karena segala hal yang nyaman, canggih, bagus, enak, cantik, elok, pastilah bersifat *nagih*. Inilah mengapa Stoisisme menekankan nalar/rasio, karena (seharusnya) nalar/rasio kita bisa melawan efek *nagih* segala kenikmatan dunia, dengan cara melihat benda, objek, dan kenikmatan tidak lebih dari apa adanya.

"Maka manusia yang menahan dirinya untuk hidup dalam batas yang ditetapkan Alam, tidak akan merasakan miskin. Sebaliknya, manusia yang melewati batas-batas ini akan terus-menerus dikejar kemiskinan, tak peduli betapa kayanya dia," ujar Seneca dalam *On Shortness of Life*.

(Seneca)

Seneca percaya bahwa kebutuhan hidup manusia menurut yang ditetapkan Alam tidaklah besar, tetapi ketidakpuasan manusialah yang ingin mengejar hal-hal yang lebih banyak lagi. Sesungguhnya, segala harta benda ini tidak penting dan tidak berpengaruh bagi kebahagiaan kita. Ironisnya, mereka yang kaya raya, tetapi tidak pernah puas mengejar lebih banyak lagi harta benda, justru dikatakan "terus-menerus dikejar 'kemiskinan'".

Dalam bukunya *Letters from a Stoic*, Seneca berkata, "Manusia tidak memiliki kuasa untuk memiliki apa pun yang dia mau, tetapi dia memiliki kuasa untuk tidak menginginkan apa yang dia belum miliki, dan dengan gembira memaksimalkan apa yang dia terima."

Apakah kamu terus-terusan resah melihat tas kulit sapi perawan, *sneaker* yang masih ada bau jempolnya LeBron James, pacar orang, atau foto Raja Ampat yang berkeliaran di media sosial, dan kamu *ngiler* tapi *gak* mampu meraihnya? Ingat *quote* di atas, kamu punya *power* untuk *tidak* menginginnya. Coba lirik tas kamu, *sneaker* kamu, atau pacar kamu sekarang. Bisakah kamu gembira dengan apa yang telah kamu miliki? Bisakah kamu melihat mereka dan sungguh-sungguh "menginginі" apa yang sudah kamu miliki?

"... Saat kamu mencium anakmu, atau istrimu, katakan pada dirimu sendiri bahwa kamu hanya mencium manusia, sehingga kamu tidak terganggu saat salah satu dari mereka meninggal dunia." Ini adalah bagian kutipan Epictetus dalam buku *Enchiridion* yang sekilas terasa 'sadis'. Kok tega betul saat kita sedang menyayangi anak-istri—atau suami—kita justru disuruh membayangkan kemungkinan mereka mati? Ini masih bentuk disiplin untuk melihat substansi/sifat sesungguhnya dari segala sesuatu—termasuk melihat orang-orang yang kita kasihi sebagai makhluk fana. Kita harus mengingat terus-menerus bahwa *nature* manusia adalah fana/"bisa mati", sehingga ketika akhirnya kematian sungguh menjemput mereka, kita tidak terkejut.

Pesan Epictetus tersebut seharusnya juga memiliki efek supaya kita semakin menghargai keberadaan ayah, ibu, saudara, pasangan, anak, dan teman-teman terdekat ketika mereka masih hidup. Apakah kita telah menganggap remeh keberadaan mereka *(take them for granted)*, sampai suatu hari mereka diambil dari kehidupan kita? Apakah selama ini kita menghabiskan waktu bersama mereka tetapi perhatian kita tetap di *gadget* (*smartphone*/tablet) kita?

Pesan Epictetus bisa diekspresikan ulang menjadi, "Karena anak, istri, dan orang-orang terkasih di sekitarmu itu fana/mortal, hargailah setiap momen bersama mereka..." Jika ayah, ibu, istri, atau suami tiba-tiba direnggut dari sisi kita, apakah kita baru akan menyesal telah menghabiskan waktu pada layar *smartphone* selama berada bersama mereka?

Sekali Lagi tentang Pasrah pada Nasib

Tadi telah dibahas salah satu kesalahpahaman yang umum terhadap Filosofi Teras adalah mengira filosofi ini mengajarkan kepasrahan pada situasi. Karena situasi eksternal adalah sesuatu di luar kendali, seolah-olah kita hanya bisa mengubah persepsi saja, dan tidak perlu berupaya, apalagi bekerja keras. Anggapan ini sudah diberikan solusinya oleh William Irvine dalam bentuk "trikotomi kendali" di atas. Selain itu, kita cukup melihat kehidupan para filsuf Stoisisme untuk melihat apakah mereka tergolong orang-orang yang pasif, *nrimo* saja, dan tidak berusaha.

Cato The Younger adalah seorang politisi di Kekaisaran Romawi yang terkenal karena berani menentang Julius Caesar. Seneca adalah guru bagi kaisar dan aktif menulis, baik mengenai Stoisisme dan juga naskah teater. Dia juga seorang anggota Senat. Marcus Aurelius, seorang kaisar yang tidak hanya terkenal bijak, tetapi harus aktif menjaga keutuhan kekaisarannya dari pemberontakan. Saat Roma diperintah oleh Kaisar Nero yang sewenang-wenang, sekelompok filsuf Stoa melakukan perlawanan secara politis. Saat membaca kisah-kisah mereka, tidak terkesan praktisi Stoisisme sebagai orang-orang yang *nongkrong* saja menerima nasib yang tiba.

Kata Marcus Aurelius dalam buku *Meditations*:

> "Saat subuh, ketika kamu merasa sulit meninggalkan tempat tidur, katakan pada dirimu sendiri: saya harus bekerja, sebagai manusia. Apa yang harus saya keluhkan, jika saya memang mengerjakan hal-hal yang untuknya saya dilahirkan—segala hal yang memang harus saya lakukan datang ke dunia ini? Atau INI-kah mengapa saya diciptakan? Untuk meringkuk di bawah selimut agar tetap hangat?"

Tapi kan rasanya nikmat melingkar di dalam selimut seperti kucing? *Well*, Kaisar Marcus sudah punya jawabannya.

> "Jadi kamu dilahirkan untuk 'merasa nikmat'? Dan bukannya bekerja dan mencari pengalaman? Tidakkah kamu lihat tumbuhan, burung, semut, laba-laba, dan lebah, semuanya mondar-mandir mengerjakan pekerjaan mereka, menempatkan dunia ini sebagaimana mestinya, sebaik upaya yang bisa mereka lakukan? Dan kamu tidak bersedia melakukan tugasmu sebagai manusia? Mengapa kamu tidak bergegas melakukan apa yang dituntut oleh jati dirimu (sebagai manusia)?"

Perhatikan konsistensi prinsip "hidup selaras alam". Rajin bekerja dan berkarya tidak dilihat sebagai sekadar jerih payah untuk bertahan hidup atau memupuk kekayaan, tetapi sudah bagian jati diri manusia. Di dalam Stoisisme tidak ada ancaman dosa untuk kemalasan, hanya kita diingatkan bahwa dengan malas bekerja, kita sudah mengingkari Alam dan *nature* kita sebagai manusia (bahkan kita dianggap lebih buruk dari binatang-binatang yang rajin[1]). Kemudian, tanpa keselarasan dengan Alam, kita akan semakin sulit meraih kebahagiaan dan ketenteraman batin yang sejati.

Dengan kata lain, *kemalasanlah yang akan membawa kesusahan dan bukanlah jerih payah itu sendiri*. Sesungguhnya, kerajinan, kerja keras, dan berkarya sudah menjadi panggilan kita.

"Jika kamu hidup selaras dengan Alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin."

Menyikapi Kekayaan Orang Lain

Sejak 2.000 tahun yang lalu, yang namanya iri pada pencapaian, apalagi kekayaan orang lain, ternyata sudah umum. Padahal, zaman dahulu belum ada media sosial yang sangat memudahkan untuk pamer kekayaan. Saya terbayang zaman dulu ketika belum ada televisi, kita hanya bisa membandingkan diri kita dengan para tetangga. Untuk membandingkan diri, kita harus melongok ke luar pagar untuk melihat tetangga mana yang punya kendi baru sampai suami baru. Ketika ada televisi, kita mulai bisa membandingkan diri dengan kekayaan para selebriti dan tokoh terkenal yang muncul di layar kaca.

Kemudian, kehadiran media sosial membuat kita bisa membandingkan diri dengan **siapa saja**, mulai dari teman yang dikenal, orang tak dikenal, sampai berbagai macam selebriti, selama 24 jam, tujuh hari seminggu. Sebegitu besarnya tekanan untuk memamerkan kekayaan (atau 'terlihat' kaya), bahkan saya sampai mendengar tentang akun-akun media sosial yang niat 'memalsukan' gaya hidup mereka agar terlihat hidup dalam kemewahan.

Ini sebenarnya tragedi. Jika Filosofi Teras menempatkan kekayaan diri sendiri saja sebagai di luar kendali kita, apa lagi kekayaan orang lain? Lalu, kita membiarkannya menentukan kebahagiaan kita. Apa yang ditawarkan Filosofi Teras untuk melawan tendensi (manusiawi) untuk membandingkan dan merasa iri?

Pertama, menempatkan kekayaan pada tempatnya. Epictetus, dalam *Enchiridion*, berkata:

> "Ini adalah nalar yang keliru, 'Saya lebih kaya, artinya saya lebih baik dari kamu' atau 'Saya lebih pandai berkata-kata (*eloquent*), artinya saya lebih baik dari kamu.'
>
> Yang benar seharusnya adalah, 'Saya lebih kaya, artinya saya memiliki lebih banyak aset dari kamu', dan, 'Saya lebih pandai berkata-kata, artinya saya memiliki gaya bahasa yang lebih baik dari kamu.'"

Kekayaan hanyalah ukuran kuantitas aset, properti, harta benda. Tidak lebih dari itu. Masalahnya adalah ada orang yang tidak bisa memisahkan kekayaan seseorang dari kualitas pribadinya. Seolah-olah, mereka yang lebih kaya otomatis kualitasnya sebagai manusia juga lebih baik.

Dengan sangat logis, Epictetus mengklarifikasi hal tersebut Kekayaan, keahlian, kecantikan, kekuatan (fisik) tidak serta-merta membuat seseorang "lebih baik dari kita". Ini bisa membantu kita saat diterpa rasa iri melihat kekayaan atau pencapaian orang lain. Sebaliknya, pesan Epictetus juga berlaku bagi kita semua untuk tidak memandang rendah mereka yang harta bendanya lebih sedikit atau keahliannya lebih rendah dari kita

Lebih lanjut, Epictetus memberikan tips mengenai iri hati (akan kekayaan) dan perspektif baru:

> "Setiap kali kamu melihat orang kaya, lebih baik cermati apa yang telah kamu miliki. Seandainya kamu tidak bisa melihat apa pun, kamu berada di situasi yang menyedihkan. Namun, jika kamu tidak memiliki keinginan akan harta benda, sadarilah bahwa kamu memiliki sesuatu yang lebih besar dan berharga. Atau, ada seseorang yang mempunyai istri cantik dan kamu tidak memiliki keinginan memiliki istri cantik. Apakah menurut kamu (tidak memiliki keinginan akan harta/istri cantik) ini adalah hal sepele? Berapa banyak dari mereka—orang-orang kaya, berkuasa, atau hidup dengan perempuan cantik—yang bersedia membayar untuk bisa menganggap remeh kekayaan, kekuasaan, dan semua perempuan yang mereka puja dan dapatkan?"

Walaupun terkesan sebagai pembenaran diri ("Ah, ini sih bisa-bisanya sobat miskin untuk menghibur diri."), tetapi coba kita renungkan dalam-dalam perkataan Epictetus ini. Kita semua, yang setiap hari dikejar keinginan-keinginan, ingin lebih banyak uang lagi; ingin punya motor; yang sudah punya motor ingin skuter mahal atau punya mobil; yang sudah punya mobil ingin ganti mobil lebih mewah, yang punya tas ingin tas lebih mahal lagi; yang sudah punya *smartphone* ingin yang lebih canggih lagi; yang sudah punya istri ingin istri lebih cantik, dan lain seterusnya. Semua keinginan ini mendera, membuat kita terobsesi, dan terkadang mendorong kita untuk berbuat kejahatan, seperti korupsi.

Dalam Filosofi Teras, ada yang lebih nikmat daripada keinginan yang terpenuhi, yaitu **tiadanya keinginan itu sendiri**. Ini lebih hebat dari sekadar ikhlas menerima bahwa kita tidak memiliki

(tapi dalam hati masih menginginı). Kata Epictetus, orang-orang kaya dan berkuasa harusnya bahkan bersedia membayar untuk bisa terbebas dari keinginan-keinginan. Filosofi Teras mengajarkan kita bahwa langkah awal untuk bisa terbebas—minimal mengurangi—keinginan, adalah dengan benar-benar mengenali apa yang kita ingini tersebut, apakah kita menginginı hal-hal di luar kendali kita (dikotomi kendali).

> *"If you live according to what others think, you will never be rich."* – Seneca (*Letters*)

Senada dengan Epictetus, Seneca berkata bahwa kita yang hidup terus-menerus mengikuti pendapat/opini orang lain tidak akan pernah menjadi kaya. Kita bisa mengartikan *quote* ini dalam dua cara. Yang *pertama*, hidup terus mengikut opini orang lain, artinya kita tidak habis-habisnya mengikuti tren. Tren sendiri artinya sesuatu yang sedang populer di antara banyak orang di suatu periode. Mengikuti tren artinya mengikuti opini orang banyak. Kalau kita terus-menerus harus mengikuti tren yang ada dengan membeli barang-barang dan makanan yang sedang populer, kapan kita menabung, berinvestasi, dan menjadi kaya? Sayangnya, pola hidup "besar pasak daripada tiang" ini rasanya selalu populer, apalagi di kota-kota besar.

Makna *kedua* dari pernyataan Seneca adalah jika terus-menerus membandingkan diri dengan pendapat orang, kita tidak akan pernah benar-benar merasa kaya, seberapa banyak pun harta yang sudah kita kumpulkan. Berapa pun uang dan harta benda yang kita miliki, akan selalu ada orang lain yang (tampak) lebih dari kita, dan akhirnya kita tidak pernah bisa merasa 'sudah kaya'. Bagaikan hamster yang berlari di roda mainan tak berujung, pengejaran materi ini tidak akan pernah usai.

Makna kedua ini sesuai dengan kalimat Seneca lainnya, "Jika kamu hidup selaras dengan Alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin." Ingat bahwa "Alam" dalam Stoisisme lebih bermakna nalar manusia. Dengan kata lain, mereka yang hidup dengan nalarnya tidak akan pernah (merasa) miskin, dan bisa mengenal kata "cukup".

Hal-hal yang tidak di bawah kendali kita: kekayaan, reputasi, kesehatan, dan opini orang lain. Hal-hal yang di bawah kendali kita: pikiran, opini, persepsi, dan tindakan kita sendiri.

Mungkin ada dari kamu yang saat ini berpikir, *"Ah, filsafat ini terlalu meremehkan kemiskinan. Miskin kan gak enak? Yang bener aja?"* Epictetus pun sudah menyadari kemungkinan tanggapan seperti ini, maka ia berkata (dalam *Enchiridion*),

> "Ingatlah bahwa ada jauh lebih banyak orang miskin (daripada orang kaya), tapi kamu tidak melihat mereka semua terlihat lebih murung dan lebih khawatir daripada orang kaya. Bahkan, saya curiga mereka justru **lebih bahagia** karena lebih sedikit hal-hal yang bisa mengganggu pikiran mereka. Coba kita amati orang-orang kaya. Tidakkah mereka sering kali terlihat sama saja dengan yang miskin!"

Pengamatan dan konklusi yang masuk akal, dan bisa diterapkan di negeri kita. Secara statistik, jumlah orang yang tidak berada pasti jauh lebih banyak dari orang berada. Namun, cobalah kita melihat ke sekeliling kita. Apakah kita dikelilingi orang-orang yang terus-menerus terlihat muram, depresi, dan bersedih hati? Tidakkah kita masih melihat tawa ceria, sukacita, keramahan di antara begitu banyak orang yang tidak memiliki materi berlimpah? Maka, benarlah bahwa kekayaan materi sesungguhnya tidak terlalu berpengaruh pada kebahagiaan kita.

Di bab ini kita sudah berkenalan dengan prinsip dikotomi kendali (atau trikotomi kendali). Jika bisa benar-benar meresapi prinsip ini saja, seharusnya kita dapat menyadari bahwa ada banyak kecemasan dan ketakutan dalam diri kita yang sebenarnya tidak perlu. Stoisisme masih mempunyai beberapa "perangkat" lain untuk membuat kita lebih sanggup mengelola emosi negatif kita di bab-bab selanjutnya.

Intisari Bab 4:

- Dalam hidup, ada hal-hal yang di bawah kendali kita dan ada yang tidak. Orang yang bijak adalah yang bisa mengenali kedua kategori ini dalam segala hal di dalam hidupnya.
- Hal-hal yang tidak di bawah kendali kita: kekayaan, reputasi, kesehatan, dan opini orang lain. Hal-hal yang di bawah kendali kita: pikiran, opini, persepsi, dan tindakan kita sendiri.
- Walaupun kekayaan, kesehatan, kecantikan, ketenaran bisa diusahakan, tetapi tidak bisa dijamin tidak bisa diambil dari hidup kita—karenanya mereka termasuk di dalam hal-hal di luar kendali.
- Baik tidaknya hidup kita hanya bisa dinilai dari hal-hal di bawah kendali kita.
- Mengerti dikotomi kendali tidak sama dengan pasrah pada nasib.
- Trikotomi kendali dari William Irvine memperkenalkan kategori ketiga "SEBAGIAN di bawah kendali kita", misalnya studi, karier, dan bisnis. Tugas kita adalah memfokuskan pada *internal goal* yang masih di bawah kendali kita dan selalu siap menerima hasil/*outcome* yang di luar kendali kita.
- Waspada tirani opini orang lain akan hidup kita.
- Segala hal di luar kendali kita adalah *indifferent*, tidak berpengaruh terhadap baik tidaknya hidup kita. Sebagian dari ***indifferent*** ini lebih diinginkan *(preferred)*, sebagian lain tidak diinginkan *(unpreferred)*.
- Belajar tidak menginginı hal-hal di luar kendali kita.

BAB LIMA

Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Suatu hari, saya merasakan malas yang luar biasa saat akan berangkat bekerja. Ada sebuah jadwal* meeting *dengan klien yang saya merasa sangat berat untuk dilakukan. Dalam perjalanan, saya mencoba menganalisis pikiran saya sendiri di balik rasa berat ini. Setelah ditelusuri, ternyata rasa berat saya timbul dari persepsi saya bahwa* meeting *ini hanya membuang-buang waktu saya, bahwa tidak ada hal apa pun yang bisa saya peroleh dari* meeting *ini. Tetapi kemudian saya diingatkan Filosofi Teras untuk berhati-hati dengan persepsi saya akan sebuah fakta objektif. Faktanya adalah saya menghadapi sebuah* meeting*. Titik. Apakah* meeting *ini hanya buang-buang waktu sudah menjadi penilaian (*value judgment*) saya, dan bukan fakta. Menyadari bahwa rasa berat ini disebabkan oleh persepsi saya sendiri, maka saya mencoba menantangnya. Kata siapa* meeting *ini pasti buang-buang waktu—apalagi* meeting*-nya belum terjadi? Dan kata siapa saya tidak bisa belajar sesuatu pun dari* meeting *apa pun? Sesudah melakukan 'debat internal' ini, saya merasakan sedikit lebih tenang.

Di bab sebelumnya, kita sudah diajarkan mengenai dikotomi kendali untuk menyadarkan diri secara terus-menerus bahwa ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan ada yang di luar kendali kita. Ini adalah fondasi penting di dalam *Stoisisme*. Dengan bisa memahami hal ini saja, maka akan sangat membantu kita mengatasi kekhawatiran sehari-hari.

Jika kita membuang waktu dan tenaga untuk memusingkan, meratapi, atau terobsesi pada hal yang tidak di bawah kendali kita, maka itu adalah irasional, tidak masuk akal. Walaupun prinsip ini sangat penting dalam Filosofi Teras untuk memandu hidup kita sehari-hari, tetapi bukan satu-satunya. Saya rasa kamu juga pasti merasa masih ada sesuatu yang hilang jika hanya memahami dikotomi (atau trikotomi) kendali ini, karena para filsuf Stoa pun menyadari hal ini. Jadi, jangan khawatir. Ternyata mereka sadar kok kalau kita semua punya kekuatan spesial untuk menghadapi hidup!

> *"It is not things that trouble us, but our* *<u>judgment</u>* *about things."* – Epictetus (*Enchiridion*)

("Bukan hal-hal atau peristiwa tertentu yang meresahkan kita, tetapi pertimbangan/pikiran/persepsi akan hal-hal dan peristiwa tersebut.")

Dengan kata lain, Epictetus mengatakan bahwa sumber sebenar-benarnya dari segala keresahan dan kekhawatiran kita ada **di dalam pikiran kita**, dan bukan hal atau peristiwa di luar kita. Coba bayangkan situasi-situasi berikut:

- Ketinggalan kereta saat mau ke kampus/kantor.
- Motor/mobil kita bannya kempes di tengah jalan.
- *Smartphone* baru beli dua hari jatuh, kacanya retak.
- Pacar salah sebut nama kita jadi nama mantan.
- Calon gubernur jagoan kita kalah di Pilkada.
- Rumah kebanjiran.
- Dimarahi mertua karena masakan tidak enak.
- Kehilangan pekerjaan karena perusahaan bangkrut.
- Anak kita kawin lari dengan pasangan yang berbeda agama.

Rasanya manusia normal akan setuju bahwa semua situasi di atas tidak mengenakkan. Dari yang sekadar menyebalkan, yang serius bikin mau marah, sampai yang bisa membuat kita putus asa. Epictetus berkata bahwa sesungguhnya semua hal itu bukanlah penyebab kita sedih, stres, galau, dan lain-lain. Menurut Stoisisme, peristiwa-peristiwa tersebut adalah netral (tidak baik, tidak buruk). Namun, persepsi, anggapan, dan pertimbanganlah yang membuat itu semuanya menjadi "buruk". *Hah? Gimana?*

Dalam Filosofi Teras, ada pemisahan antara apa yang bisa ditangkap oleh indra kita *(impression)*, dan **interpretasi** atau **makna** atas apa yang kita lihat dan dengar tersebut *(representation)*. Kita sering kali gagal memisahkan keduanya. Pada umumnya, kita serta-merta memberikan interpretasi/penilaian *(value judgment)* dan pemaknaan dari sebuah peristiwa yang dialami. Peristiwa itu sendiri hampir selalu netral, tetapi kemudian menjadi "positif" atau "negatif" karena interpretasi dan makna yang kita berikan.

Sebuah ilustrasi sederhana, seorang Jawa Solo baru pertama kali bertemu dengan seorang Batak Medan. Secara budaya, seseorang yang berasal dari Batak Medan terkenal berbicara keras. Cara berbicara ini bagi diri sendirinya adalah netral, tetapi kalau dilihat dari perspektif si orang Jawa Solo, dia bisa menginterpretasi si orang Batak Medan sebagai "kasar" dan "pemarah", padahal keduanya tidak benar. "Bicara keras" adalah *impression*, fakta objektif yang bisa ditangkap indra, tetapi "kasar" adalah *representation*, sudah ada penilaian *(value judgment)* subjektif.

Mari kita ambil beberapa contoh sebelumnya. Pacar salah sebut nama mantan, misalnya. Secara fakta, kejadian ini "netral". Apa yang bikin kamu mengamuk kalau jadi pacarnya? Karena kamu menyusun persepsi dan interpretasimu *(value judgment)* sendiri atas kejadian itu:

- *"Bajingan, pacar gue belom* move on *dari si jalang itu!"*
- *"Selama ini jadi dia selingkuh sama mantannya?"*
- *"Sungguh cowok berengsek yang tidak menghargai gue!"*
- Dan lain-lain.

Perhatikan, semua pernyataan di atas adalah murni dikonstruksi di dalam kepalamu dan bukan datang dari peristiwa pacar salah sebut nama mantan. Kejadian salah sebut nama mantan itu sendiri bersifat "netral". Bahwa ia dimaknai sebagai tanda belum *move on*, atau bahwa dia *cowok* brengsek, adalah tambahan *value judgment* dari kita sendiri.

Mari kita ambil contoh lain. Ketika diputus hubungan kerja oleh perusahaan karena perusahaan bangkrut, apa yang melintas di pikiran kita?

- "Saya kena karma apa ya sampai apes seperti ini?
- "Hidup saya selalu sial, kerjaan saja gak bisa bertahan."
- "Ini adalah kiamat! Habis sudah hidupku..."

Sekali lagi, pikiran-pikiran di atas adalah opini dan interpretasi kita sendiri, tidak datang secara objektif dari peristiwa PHK itu sendiri. Inilah yang disebutkan oleh Epictetus bahwa sesungguhnya bukan peristiwa/hal yang meresahkan kita, tetapi pikiran kita sendiri (mengenai peristiwa/hal tersebut).

...pada dasarnya semua emosi dipicu oleh penilaian, opini, persepsi kita. Keduanya saling terkait, dan jika ada emosi negatif, sumbernya ya nalar/rasio kita sendiri.

Kekuatan Pertimbangan *(Judgment)* dan Persepsi

Senada dengan Epictetus, Marcus Aurelius *(Meditations)* menulis:

> "Jika kamu merasa susah karena hal eksternal, maka perasaan susah itu tidak datang dari hal tersebut, tetapi oleh pikiran/persepsimu sendiri. Dan kamu **memiliki kekuatan untuk mengubah pikiran dan persepsimu kapan pun juga**."

Kamu memiliki kekuatan untuk mengubahnya...kapan pun juga! Marcus Aurelius melanjutkan ucapan Epictetus, bahwa kita harus menyadari semua rasa susah, khawatir, cemas, iri hati, dan lain-lain datangnya dari pikiran kita sendiri. Kabar baiknya, kita sebenarnya MAMPU mengubah pikiran/persepsi kita (tanpa mengubah peristiwa eksternal yang terjadi).

Inilah yang dimaksudkan oleh Stoisisme bahwa kebahagiaan sejati datang dari hal-hal yang bisa dikendalikan, yaitu pikiran, persepsi, dan pertimbangan kita sendiri. Kebahagiaan tidak perlu bergantung pada hal-hal eksternal.

Bagi saya, ajaran ini membebaskan karena sifatnya memberdayakan *(empowering)* kita. Filosof Teras berkeyakinan bahwa kita bukanlah sekoci kecil tak berdayung dan tak berlayar yang pasrah digoyang ke sana sini saat diterjang badai "peristiwa hidup" (*ebuset*, puitis amat *yak*). Kita tidak harus menjadi makhluk yang selalu reaktif terhadap hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita. Kita bukanlah makhluk pasif yang dibawa senang, sedih, dan marah oleh hal-hal eksternal. Sebaliknya, perasaan kita datang dari pendapat dan persepsi yang sepenuhnya di bawah kendali kita. Kita bisa **aktif** menentukan respon kita terhadap peristiwa-peristiwa di dalam hidup kita.

Insight dari Filosofi Teras ini juga menghancurkan apa yang saya percayai sejak kecil mengenai emosi vs rasional. Dulu, saya selalu memisahkan "emosi" dari "nalar/rasio" sebagai dua kekuatan berbeda yang saling bertarung. Namanya pertarungan, selalu ada yang 'kalah' dan 'menang'. Seolah-olah jika nalar menang dari emosi, maka kita menjadi manusia yang tenang dan terkendali. Sebaliknya, saat *gantian* emosi menang dari nalar, maka kita melakukan hal-hal yang destruktif

Ajaran Filosofi Teras menantang konsep tersebut dengan menjelaskan bahwa pada dasarnya *semua emosi dipicu oleh penilaian, opini, persepsi kita*. Keduanya saling terkait, dan jika ada emosi negatif, sumbernya ya nalar/rasio kita sendiri.

Konsep ini cukup revolusioner bagi saya, karena setiap kita merasakan emosi negatif (seperti kisah saya di awal bab ini yang merasa berat menghadiri sebuah *meeting*) kita bisa menelusuri apa pikiran, opini, persepsi penyebabnya. Dan pikiran, opini, persepsi ini bisa di-"debat", ditantang, diubah. Emosi (negatif) bukan lagi sesuatu yang harus "diperangi", tetapi bisa "diselidiki dan dikendalikan" dari sumbernya. Karenanya ada ungkapan, emosi (negatif) adalah nalar yang tersesat.

Mari kita kembali ke contoh sebelumnya dan melihat bagaimana interpretasi kita terhadap sebuah peristiwa bisa dikendalikan. Anggap saja seperti menulis ulang drama hidup kita *(rewrite the narrative)*. Pacar salah sebut nama mantan? Ada alternatif interpretasi, misalnya:

- *"Semua manusia wajar salah sebut, apalagi dia lama pacaran sama mantannya."*
- *"Mungkin dia memang belum* move on. *Saya bersyukur ditunjukkan hal ini, karena dia berhak bahagia, dan saya berhak bahagia."*
- *"Ini adalah ujian bagi saya apakah saya bisa memaafkan dan menerima dia. Tidak ada manusia yang sempurna, termasuk saya."*

Kehilangan pekerjaan? Ada alternatif interpretasi:

- *"Ini kesempatan mengubah karier ke bidang yang saya mau."*
- *"Lumayan dapet pesangon, bisa nyoba bisnis* online."
- *"Ini ujian bagi kesabaran dan keuletan saya."*

Perhatikan bahwa interpretasi ulang di atas bukan sekadar menghindar/*ngeles*, tetapi sama *valid*-nya dengan semua interpretasi negatif sebelumnya. Peristiwa yang terjadi (pacar

salah sebut nama atau kita kehilangan pekerjaan) tetap tidak berubah, akan tetapi kita memiliki kendali atas "makna"/*value judgment* apa yang hendak kita kenakan ke peristiwa itu.

Dari makna dan persepsi inilah timbul perasaan dan emosi kita. Jika kita memberi makna yang negatif, maka kita akan merasa marah, cemburu, iri, putus asa. Namun, jika kita memberi makna yang positif, maka kita akan merasa terinspirasi, lebih sabar, lebih tekun, dan tidak menyerah. Pilihan makna itu sepenuhnya ada di tangan kita.

Melawan Interpretasi Otomatis

> "Jangan katakan pada dirimu sendiri lebih dari impresi awal yang kamu dapatkan. Kamu mendapatkan bahwa seseorang berkata yang jelek tentang kamu. Ya, hanya ini kabarnya. Kabarnya tidak berkata bahwa kamu sudah dilukai/dicelakakan (*harmed*). Saya melihat putra saya sedang sakit—tapi tidak sedang terancam jiwanya. Karenanya tetaplah fokus pada impresi pertama (fakta objektif), dan jangan ditambah-tambahkan lagi di kepalamu. Maka sesungguhnya tidak ada yang benar-benar bisa terjadi kepadamu." – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Mempelajari Filosofi Teras menyadarkan saya bahwa banyak dari emosi negatif kita merupakan akibat dari "interpretasi otomatis" *(representation)* atas sebuah kejadian/peristiwa. Ada kejadian yang tidak enak menimpa kita, maka kita secara *otomatis* merasa dizalimi, diperlakukan tidak adil, ditimpa bencana, dihina, dan lain-lain, dan akhirnya emosi negatif pun menyusul, yaitu jadi merasa jengkel, marah, takut, dendam, cemburu, putus asa, dan lain-lain.

Coba perhatikan kalau lain kali kita berkeluh kesah. Sering kali keluh kesah keluar segera setelah terjadinya sebuah peristiwa. Misalnya, saat kita kehilangan uang, dikecewakan orang, *stuck* di kemacetan jalan, atau kuota data habis, maka dengan cepat kita mengomel karena interpretasi kita (ingat perkataan Epictetus bahkan bukan hal/peristiwa itu sendiri yang membuat kita cemas/khawatir, tapi interpretasi kita). Ini yang saya

maksud dengan "respon otomatis". Begitu ada pemicu *(trigger)*, interpretasi otomatis muncul, diikuti dengan emosi. Kurang lebih, bagannya akan seperti ini:

Inilah yang dimaksudkan oleh Marcus Aurelius, bahwa kita sesungguhnya memiliki kendali terhadap rasa cemas, khawatir, dan emosi negatif lainnya, yaitu jika kita bisa mengendalikan interpretasi secara aktif. Dengan demikian, kita bisa menginterpretasi sebuah peristiwa secara rasional, sesuai dengan *nature* manusia untuk menggunakan nalar kita. Jika kita tidak menggunakan nalar, maka kita tidak ada bedanya dengan binatang. Bagaikan kucing yang dipegang oleh orang tidak dikenal, maka secara insting kucing tersebut berniat mencakar karena menganggap orang itu sebagai ancaman.

Dalam Filosofi Teras, *representation* atau interpretasi kita akan sebuah peristiwa tidak harus terjadi secara spontan tanpa 'diperiksa' *(examined)*. Jika mau, sesungguhnya kita mampu memeriksa sebuah peristiwa dan kemudian memutuskan makna apa yang ingin kita berikan. Contohnya adalah pengalaman pribadi saya sebagai berikut.

Di awal buku saya sudah bercerita bagaimana setelah mempelajari Stoisisme saya menjadi jauh lebih sabar jika terjebak kemacetan dan tidak marah-marah *gak* jelas lagi. Dulu, saya selalu mendapati situasi saya seperti ini:

Setelah membaca *quote* Marcus Aurelius di atas, saya jadi sadar bahwa saya **tidak harus** marah jika terjebak kemacetan. Jika saya mau meluangkan sedikit waktu saja untuk **berpikir**, saya mampu mengubah interpretasi atau persepsi otomatis ini. Saya mencoba menerapkan prinsip ini ke diri saya sendiri, dan sekarang saya tidak marah-marah lagi ketika terjebak kemacetan. Proses berpikir saya menjadi sebagai berikut:

Sekarang, kemacetan tidak lagi secara otomatis memicu rasa amarah atau frustrasi. Dan semakin sering saya berusaha mengendalikan pikiran saat terjebak kemacetan, *semakin terasa mudah* bagi saya. Bagaikan latihan mengangkat beban, semakin sering dilatih, maka beban yang sama makin lama akan makin terasa ringan. Begitu juga halnya dengan mengendalikan interpretasi/makna/*value judgment* sebuah peristiwa—semakin sering maka akan terasa semakin mudah.

Sekarang, terjebak dalam kemacetan sudah tidak lagi membuat saya gelisah atau marah-marah. Teknik ini bisa diterapkan dalam semua situasi ketika kita mulai merasakan adanya emosi negatif. Jika saya **mau**, saya selalu **mampu** untuk tidak menuruti interpretasi otomatis yang menyeret saya pada emosi negatif yang berlarut-larut.

Karena umumnya orang menyukai akronim (singkatan) untuk memudahkan mengingat langkah-langkah, maka saya akan menggunakan akronim juga untuk membantu pembaca mengambil kembali kendali interpretasi atas kehidupan kita sehari-hari. Akronim ini saya temui di internet, tetapi tidak diciptakan oleh Stoisisme.

Langkah-langkah yang bisa diambil saat kita mulai merasakan emosi negatif (mau mengamuk, sedih, *baper*, frustrasi, putus asa, dan lain-lain) dapat disingkat menjadi S-T-A-R *(Stop, Think & Assess, Respond)*:

1. **STOP** (berhenti). Begitu kita merasakan emosi negatif, secara sadar kita harus berhenti dulu. Jangan terus larut dalam perasaan tersebut. Anggap saja kita berteriak "*time-out!*" di dalam hati. Cara ini bisa mulai dilatih di **semua** emosi negatif begitu mulai terdeteksi, seperti takut, khawatir, marah, cemburu, curiga, stres, sedih, frustrasi, dan lain-lain. Walau mungkin terdengar aneh atau mustahil untuk "menghentikan" emosi yang selama ini muncul begitu spontan, menurut pengalaman saya ini sangat bisa dilakukan. Semakin sering dilakukan, kita akan menjadi lebih efektif melakukannya.
2. **THINK & ASSESS** (dipikirkan dan dinilai). Sesudah menghentikan proses emosi sejenak, kita bisa aktif berpikir. Memaksakan diri untuk berpikir secara rasional saja sudah mampu mengalihkan kita dari kebablasan menuruti emosi. Kemudian, mulailah menilai *(assess)*, apakah perasaan saya ini bisa dibenarkan atau tidak? Apakah kita telah memisahkan fakta objektif dari interpretasi/*value judgment* kita sendiri? Menggunakan Filosofi Teras, cara kita menilai adalah dengan bertanya pada diri sendiri, "Apakah emosi saya ini terjadi **karena sesuatu yang di dalam kendali saya atau di luar kendali saya?**" Contoh:
    a. Terkena macet yang tidak biasanya. Ini di luar kendali kita, kenapa gusar? Toh *ngamuk-ngamuk* tidak bisa mengubah situasi.
    b. Mau *meeting*, ketinggalan *file*/dokumen penting. Oke, kita bisa kesal sama diri sendiri karena teledor (sesuatu yang ada di bawah kendali kita), tapi, saat ini, situasi sudah terjadi. Jadi, daripada marah-marah pada diri sendiri, alihkan untuk mencari solusi.
    c. Ketemu teman yang sudah lama tak berjumpa, tanpa basa-basi dia langsung teriak, "*GILEEEE LO GEMUKAN AMAAAT? EH, LO GEMUKAN APA HAMIL DI LUAR NIKAH??*" Kata-kata ini secara objektif ya hanya kata-

kata, tetapi interpretasi "ini sengaja menghina saya" sudah datang dari pikiran kita sendiri. Kemudian, kita tidak bisa mengendalikan *congor* orang lain, jadi mau berharap apa? Berharap semua orang bisa tahu mana sapaan yang sopan atau tidak? Ini tidak realistis. Juga ada kemungkinan dia benar-benar tidak mengerti etiket, dan kalau tidak tahu, artinya dia tidak tahu kalau yang dilakukannya tidak patut. Kita bisa memberi tahu dia dengan baik-baik (kalau mau). Nanti kita akan membahas nasihat praktis Stoisisme dalam berurusan dengan manusia-manusia lain (yang kerap dirasa menjengkelkan).

d. Permintaan dari atasan yang dirasa 'menakutkan', misalnya, dari pengalaman saya pribadi, diminta untuk berbicara di depan ratusan orang. Rasa gentar yang mendadak muncul kemudian saya analisis. Ternyata, saya gentar karena takut membayangkan saya gagal (irasional karena belum terjadi) dan takut orang lain menganggap penampilan saya buruk (irasional karena opini orang lain tidak berada di bawah kendali kita). Saya juga gagal memisahkan antara fakta objektif (berbicara di depan banyak orang), dan interpretasi pribadi (saya akan mempermalukan diri sendiri). Sesudah melakukan *think & assess* ini, saya pun berangsur lebih tenang dan bisa menerima tugas dari atasan.

   Dari pengalaman saya, sekadar berusaha melakukan *Think & Assess* saja sudah cukup untuk menahan laju emosi jiwa yang sedang membuncah, karena yang kita lakukan adalah menginterupsi emosi yang selama ini *bablas* seperti gerbong kereta lepas. Dalam *Think & Assess*, sebenarnya kita sedang "memisahkan" *(detach)* diri kita dari sekadar orang yang terbawa perasaan menjadi "pengamat"/pihak ketiga yang berkepala dingin. Dicoba deh!

3. **RESPOND.** Sesudah kita menggunakan nalar, berupaya untuk rasional dalam mengamati situasi, dan, semoga saat ini emosi sudah sedikit turun, barulah kita memikirkan respon apa yang akan kita berikan. Respon bisa dalam bentuk ucapan atau tindakan. Karena pemilihan respon

tersebut datang sesudah kita memikirkannya situasinya baik-baik, diharapkan ucapan dan tindakan respon ini adalah hasil penggunaan nalar/rasio yang sebaik-baiknya, dengan prinsip bijak, adil *(fair)*, menahan diri *(tidak terbawa perasaan/emosi)*, dan berani *(courage)*.

Kerangka S-T-A-R ini menurut saya bisa dipakai di situasi apa pun. APA-PUN. Tidak ada situasi yang terlalu berat sampai kita tidak mampu mengendalikan interpretasi pribadi. Kapan kita tahu kita harus melakukan S-T-A-R? Begitu kita mendeteksi adanya emosi negatif dalam setiap situasi yang dihadapi. Sekolah, pacaran, karier, bisnis, keluarga, jalan raya—rasanya tidak ada skenario hidup apa pun yang tidak bisa merasakan manfaat kerangka S-T-A-R ini.

Mulai dari keputusan "kecil", misalnya panik melihat *sale* sepatu di mal (interpretasi otomatis yang harus dilawan, "*ADUH KAPAN LAGI ADA SALE SEPERTI INI, WALAUPUN GUE GAK BUTUH SEPATU KE-200....*"), sampai keputusan "besar", misalnya diajak menikah masih muda, sampai peristiwa hidup yang mengguncang kita, misalnya PHK atau kematian mendadak keluarga dekat. Memberikan diri kita kesempatan untuk berpikir rasional hampir selalu lebih baik dibandingkan dengan terus-menerus membiarkannya ditarik ke sana sini oleh emosi.

Dalam *Discourses*, Epictetus berkata, "Jangan biarkan peristiwa yang ada (di depanmu) menggoyahkan dirimu. Katakanlah (kepada peristiwa/kejadian itu), 'Tunggu dulu; biarkan saya memeriksamu sungguh-sungguh. Saya akan mengujimu terlebih dahulu.'" Bagi saya ini adalah teknik S-T-A-R di atas. Hampir 2.000 tahun yang lalu Epictetus juga mengingatkan agar kita **tidak tergesa-gesa menilai**, apalagi **bertindak** atas apa yang kita rasakan dan pikirkan tanpa dianalisis terlebih dahulu.

Mungkinkah seseorang mampu bersikap sangat rasional di setiap detik, *di setiap kesempatan*? Stoisisme mengerti sifat dasar manusia yang memiliki emosi dan perasaan yang bersifat *reflex*. Dan ini manusiawi. Sebagai contoh, ketika kita sedang berkendara tiba-tiba disalip ibu-ibu naik *skutik* yang menyalakan lampu sen ke kiri, tetapi bermanuver ke kanan, pasti ada reaksi spontan kaget dan mungkin marah. Atau, ketika kita sedang sendirian di rumah di malam hari, dan tiba-tiba terdengar suara dari loteng.

"Sudah saatnya kamu menyadari bahwa kamu memiliki sesuatu di dalam dirimu yang lebih kuat dan ajaib daripada hal-hal yang memengaruhimu layaknya sebuah boneka." - Marcus Aurelius (*Meditations*)

Reaksi pertama yang terpikir mungkin takut, bulu kuduk merinding, dan berpikir ada setan lagi mampir. Stoisisme menerima impresi dan reaksi spontan ini sebagai sifat manusiawi yang wajar. Tantangannya adalah apakah kita akan *membiarkan representation awal ini terus berlanjut?* ("Gue dizolimi ibu-ibu *skulik*!", atau, "ADA SETAN DI LOTEEEEEENGGGG!!!"), atau kita bisa menghentikannya, memeriksa pikiran kita sendiri, dan kemudian mengambil respons yang lebih baik ("Sabar. Pengendara sembarangan ya ada di mana-mana. Saya yang musti waspada," atau, "Mungkin ada penjelasan lain untuk suara di loteng, *gak* harus setan kan. Bisa *aja* maling, kucing, atau genderuwo..."). Teknik S-T-A-R membutuhkan kemampuan deteksi dini emosi negatif agar kita bisa segera sadar dan menghentikan rantai pikiran buruk seawal mungkin.

Kita bisa menjadikan disiplin S-T-A-R ini kebiasaan sehat. Pada awalnya pasti terasa menantang, apalagi jika selama bertahun-tahun hidup dengan emosi yang sangat reaktif dan spontan terhadap apa pun yang menimpa hidup kita.

Saat menulis buku ini, saya sudah menerapkan S-T-A-R selama kurang lebih 6 bulan, dan saya bisa katakan semakin sering diterapkan semakin dia menjadi kebiasaan. Menurut banyak penelitian, kemampuan mental kita memang mirip dengan otot. Kebiasaan berpikir bisa dilatih seperti mengangkat *barbell* atau lari maraton—semakin sering dilatih, maka semakin kuat.

> "Jagalah senantiasa persepsimu, karena ia bukan hal yang sepele, tetapi merupakan kehormatan, kepercayaan, ketekunan, kedamaian, kebebasan dari kesakitan dan ketakutan—dengan kata lain, kemerdekaanmu." - Epictetus (*Discourses*)

Tentunya kita harus realistis bahwa teknik S-T-A-R bukan amunisi ajaib *(magic bullet)* yang mengatasi segala emosi kita, membuat kita selalu kalem luar biasa bagaikan tokoh Yoda di film *Star Wars*. Namun, minimal kita bukan bagaikan sekoci lepas yang pasrah mengikuti dibawa ombak ke mana. Stoisisme mengajarkan bahwa interpretasi ini sepenuhnya di bawah kendali kita. Dengan S-T-A-R, kita mulai berusaha memberikan "dayung" dan "layar" ke kapal kecil emosi kita, sehingga tidak semudah itu diombang-ambing ke sana sini.

Seperti disinggung oleh Dr. Andri SpKJ, FAPM di Bab I, bukan stres yang membunuh kita, tetapi *reaksi* kita terhadap stres. Stres yang sama bisa menimpa dua orang, tetapi responnya bisa sangat berbeda, tergantung persepsi masing-masing individu. Bagi saya, inilah bentuk validasi dunia medis terhadap Filosofi Teras.

Walaupun "ilmu" psikologi dan psikiatri mungkin belum resmi dirumuskan di masa Yunani dan Romawi kuno, para filsuf Stoa sudah memahami bahwa peristiwa buruk, kondisi yang tidak menyenangkan, dan musibah adalah fakta hidup (Sang Buddha berkata bahwa hidup pada dasarnya penuh kesedihan), tetapi bukan itu semua yang "membunuh" kita, melainkan apa yang kita pikirkan tentangnya.

> "Sudah saatnya kamu menyadari bahwa kamu memiliki sesuatu di dalam dirimu yang lebih kuat dan ajaib daripada hal-hal yang memengaruhimu layaknya sebuah boneka." – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Kemampuan—dan kemauan—mengendalikan interpretasi semakin diperlukan di masa kini, karena adanya temuan psikologi bahwa generasi millenial memiliki "rasa berhak" (*entitlement*) yang lebih tinggi dari generasi sebelumnya. Persepsi hak ini datang dari *belief*/kepercayaan bahwa "saya lebih superior dari orang lain dan berhak mendapatkan hal-hal yang baik juga." Dr. Joshua Grubbs yang melakukan riset bersama The University of Hampshire mengatakan:

> "Di tingkat ekstrem, rasa berhak/*entitlement* adalah sifat narsis yang sangat merusak, menempatkan orang pada risiko frustrasi, tidak bahagia, dan kecewa akan hidup. Sering kali, hidup, kesehatan, bertambahnya usia, dan kehidupan sosial tidak memperlakukan kita seperti yang kita inginkan.
>
> Bertemu dengan batasan-batasan (hidup) ini sangat mengancam bagi mereka yang merasa berhak/*entitled* karena tidak sejalan dengan persepsi mereka akan keunggulan mereka sendiri."

Dr. Grubbs meneliti 170 kasus dan menentukan bahwa sebuah rasa berhak membawa kita pada siklus kekecewaan, kemarahan, perasaan negatif, dan kebutuhan terus-menerus

"Selalu ingat bahwa ini semua telah terjadi sebelumnya, dan akan terjadi lagi. Plot yang sama dari awal hingga akhir, di tata panggung yang sama. Pikirkan hal ini, berdasarkan yang kamu ketahui dari pengalaman atau sejarah." – Marcus Aurelius (*Meditations*)

bagi seseorang untuk meyakinkan dirinya bahwa dia istimewa. Untuk bisa melawan mentalitas ini, para pakar percaya bahwa seseorang harus belajar untuk lebih rendah hati, lebih bersyukur *(grateful)* dan menerima batasan yang dihadapi dan keterbatasan mereka sendiri.

Membaca temuan di atas, saya makin yakin bahwa kata-kata Epictetus dan Marcus Aurelius sesungguhnya tetap relevan, bahkan 2.000 tahun sesudah dituliskan. Rasa frustrasi dan ketidakbahagiaan kita sesungguhnya datang dari dalam pikiran kita sendiri, bukan dari realitas hidup itu sendiri. *Good news*-nya adalah pikiran kita sepenuhnya berada di bawah kendali kita sendiri.

Melawan Lebay

Bagaikan cenayang, para filsuf Stoa juga sudah memberikan beberapa tips menghadapi kelebayan zaman ini. Tanpa kita sadari, sebenarnya kita sering kali lebay (berlebihan) dalam menanggapi segala sesuatu, walaupun hal itu sebenarnya remeh. Kita marah-marah, *ngomel*, *baper*, *mewek*, dan lain-lain, untuk hal-hal yang tidak perlu. Di foto *selfie* kelihatan gemuk? Lebay! Berat badan naik 200 gram? Lebay! Gebetan ternyata sudah punya anak? Lebay! Nilai ujian anak hanya 97, padahal harusnya 100? Lebay! *Gak* mendapatkan tiket konser? Lebay! Seleb kawin lagi? Lebay juga, padahal kenal juga enggak.

Kenyataannya, media sosial menambah lagi kemungkinan kita menjadi lebay. *Pertama*, dengan mendistorsi persepsi realitas kita. Kebanyakan orang hanya mem-*post* hal-hal yang indah saja di media sosial, misalnya sepatu baru, HP baru, pacar baru, *cafe* baru, liburan baru, tas baru, rumah baru, istri baru, anak baru, dan seterusnya. Hampir jarang sekali yang mem-*post* kemalangan, kemiskinan, kecerobohan, kebodohan dalam hidupnya.

Saya belum pernah melihat ada yang menulis di akun media sosialnya, "*Yay! Saya hamil dan tidak tahu siapa bapaknya!*" Karena postingan orang-orang di media sosial selalu diseleksi *(curated)*, maka media sosial tidak memberikan gambaran realitas hidup yang seimbang, tetapi cenderung ke yang positif

saja. Ini membuat kita mengira standar hidup yang "normal" harus selalu indah, sempurna, harmonis, dan ketika harus berhadapan dengan kenyataan yang tidak enak sedikit, bagi kita ini sudah menjadi masalah besar.

Yang *kedua*, menjadi lebay sangat difasilitasi oleh media sosial. Kita mudah memuji-muji dengan berlebihan hal-hal yang ada di media sosial, karena kita cukup memilih *like*, menaruh *emoticon*, atau menulis komentar dengan jempol kita. Tanpa kita sadari, lebay di jempol akhirnya bisa menjadi lebay di bibir dan pikiran. Sekarang, kita mengerti bahwa lebay di pikiran bisa membuat kita tidak bahagia.

Filosofi Teras membagikan beberapa pengamatan mengenai hidup untuk melawan fenomena lebay:

1. **Tidak ada yang baru di dunia ini.** "Selalu ingat bahwa ini semua telah terjadi sebelumnya, dan akan terjadi lagi. Plot yang sama dari awal hingga akhir, di tata panggung yang sama. Pikirkan hal ini, berdasarkan yang kamu ketahui dari pengalaman atau sejarah," Marcus Aurelius *(Meditations)*. Semua kejadian yang kita alami dan amati dalam hidup pada dasarnya sudah pernah terjadi, sedang terjadi lagi, dan masih akan terjadi.

   Di sini, tentunya Marcus Aurelius tidak membicarakan hal-hal yang bisa muncul dan hilang, seperti tren baju, Taylor Swift, atau teknologi *smartphone*, tetapi hal-hal yang berkenaan dengan perasaan manusia, yaitu patah hati, iri hati, sedih karena kehilangan barang, duka karena kehilangan anggota keluarga, terkhianati, kehilangan teman, kehilangan harapan, nafsu birahi, dan lain-lain—semua ini sudah dialami umat manusia selama ribuan tahun dan masih terus akan terjadi.

   Dalam perspektif waktu seperti ini, apakah hal-hal sepele dalam hidup ini perlu mendapatkan respon yang berlebihan? Mungkin jika Marcus Aurelius hidup di zaman sekarang, dia akan menegur kita, *"EH BIASA AJA KELEUS. INI HAL BIASA DALAM HIDUP, GAK USAH LEBAY!"*

2. **Perspektif dari atas *(View from above)*.** "Ketika kamu berpikir mengenai umat manusia, cobalah melihat hal-hal di dunia seolah kamu melihatnya dari ketinggian," Donald Robertson.

Dalam bukunya *Stoicism and The Art of Happiness* Robertson mengutip teknik yang pertama kali diperkenalkan oleh Marcus Aurelius ini. Kita diminta mencoba membayangkan diri kita perlahan terbang ke atas (dengan menumpang *drone* raksasa).

Diawali dari problem kita sendiri, misalnya diputus pacar/ diminta cerai, kemudian perlahan makin naik. Kita melihat orang-orang di sekitar kita, mondar-mandir dengan urusan dan kesusahan mereka sendiri. Makin naik, kita melihat kota tempat kita tinggal, dengan segala kompleksitas warganya dan permasalahannya. Makin naik, kita melihat Indonesia dengan segala permasalahannya, dari urusan korupsi, kerusakan hutan, kemiskinan, dan lain-lain. Terus naik, siapkan helm oksigen, karena kita akan melihat bumi yang bulat, beserta segala permasalahan dunia, dari angkasa luar.

Kemudian, tanyakan kembali ke diri kita, apakah sebenarnya masalah pribadi kita sungguh-sungguh sebuah masalah besar bila dibandingkan dengan dunia dan seluruh kehidupannya? Tidakkah drama yang sedang kita jalani sebenarnya tidak sebegitu istimewanya, sebuah debu di dalam keseluruhan perjalanan sejarah? Bandingkan dengan ancaman perang nuklir, misalnya.

Yang menarik, teknik kuno ini ternyata dialami nyata dua ribu tahun kemudian oleh para . . .astronaut. *The Overview Effect* (Efek Melihat Dari Jauh) adalah nama untuk perubahan drastis yang dialami para astronot saat melihat bumi dari jauh di luar angkasa. Ketika mereka melihat bumi dari angkasa, maka muncul kesadaran betapa rapuhnya kehidupan, dan betapa kita semua umat manusia sesungguhnya saling terhubung *(interconnected)* di planet ini.

Dalam artikel "*Seeing Earth from Space is the Key to Saving Our Species from Itself*" ("Melihat Bumi dari Angkasa adalah Kunci Menyelamatkan Spesies Kita dari Diri Kita Sendiri") oleh Becky Ferreira, mantan astronot Apollo 11 Michael Collins berkata, "Saya sungguh percaya jika saja para pemimpin bangsa-bangsa bisa melihat planet mereka dari jarak 100.000 mil, maka perspektif mereka akan berubah drastis."

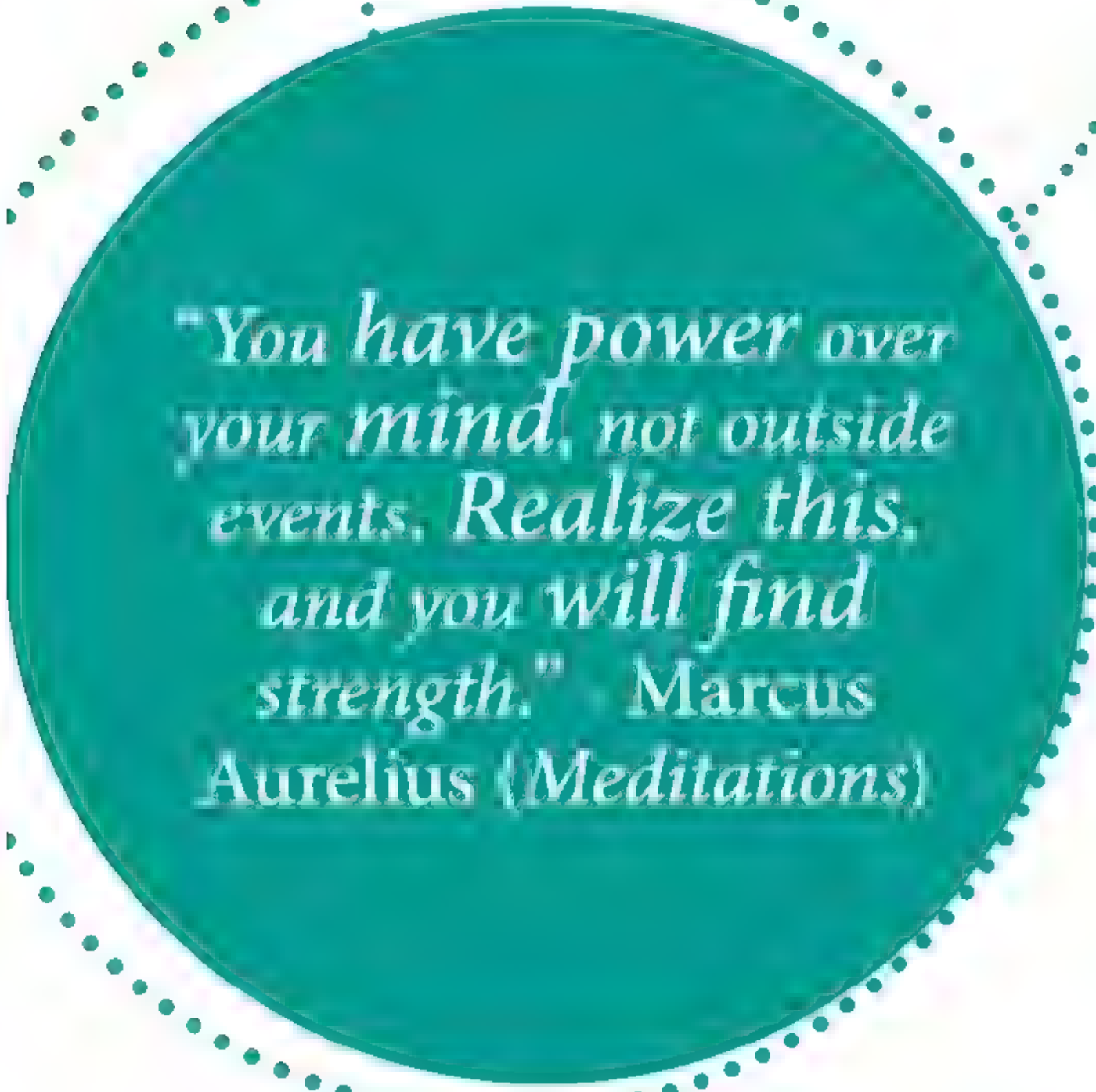
3. **Semua akan terlupakan.** "Pada saatnya, kamu akan melupakan segalanya. Dan akan ada saatnya semua orang melupakanmu. Selalu renungkan bahwa akhirnya kamu tidak akan menjadi siapa-siapa, dan lenyap dari bumi." Marcus Aurelius *(Meditations)*. Jika pada akhirnya segala drama hidup kita akan dilupakan dan terlupakan, bahkan mungkin oleh kita sendiri, apakah sudah sepantasnya kita bersikap berlebihan terhadap sebuah peristiwa?

   Pada akhirnya, kita sendiri mungkin akan melupakan apa yang baru saja terjadi, orang-orang lain juga akan melupakannya, dan mungkin dalam 10, 25, atau 50 tahun lagi, semua ini akan terasa remeh dan biasa.

Dengan menyadari bahwa sesungguhnya tidak ada yang benar-benar istimewa dengan peristiwa hidup kita, baik dalam perspektif waktu (semua drama kita ini sudah pernah terjadi di masa lampau di seluruh dunia, dan akan terjadi lagi di masa depan), dan juga dalam perspektif seberapa pentingnya apa yang kita alami dibandingkan keseluruhan umat manusia dan hidup, maka jika kita rasional, kita tidak perlu lebay di semua situasi.

Kultus Individu

Reaksi lebay juga bisa timbul terhadap individu. Misalnya, kita nge-*fans* sekali pada selebriti, tokoh idola, termasuk pemimpin (bisa politik, agama, atau bidang lainnya). Kultus individu (rasa hormat berlebihan) timbul ketika kita mulai mendewakan seseorang, sehingga yang terlihat oleh kita darinya hanyalah yang baik-baik saja. Dia tampil bagaikan sosok yang sempurna.

Kemudian, ketika belakangan orang tersebut melakukan kesalahan, atau tidak menunjukkan moralitas yang sesuai dengan ekspektasi kita, maka ada dua reaksi, yaitu penyangkalan *(denial)*—kita menuduh itu semua pasti tidak benar—atau patah hati menghadapi kenyataan. Di kedua respons tersebut, sebenarnya kita sudah lebay juga. Media sosial saat ini juga sangat memperbesar efek kultus individu, karena kita bisa "mengikuti" sepak terjang orang yang kita idolakan hampir 24 jam, tujuh hari seminggu.

Bagaimana Stoisisme melihat fenomena kultus individu ini? Dengan kerangka dikotomi kendali, seharusnya jawabannya sudah jelas. Kita tidak seharusnya menggantungkan kebahagiaan pada kekayaan dan popularitas kita sendiri, apalagi pada reputasi orang lain. Pilihan-pilihan orang lain tidak berada di bawah kendali kita, karenanya kita harus selalu siap menghadapi ketika orang yang kita idolakan ternyata mengecewakan kita. Tidak perlu lebay, gusar, menangis guling-guling, jika kita selalu mampu mengingat bahwa kehidupan tokoh idola ada di luar kendali kita.

The Inner Citadel (Benteng di Dalam Diri)

Di bab ini kita telah diingatkan oleh para filsuf Stoa bahwa perasaan kita tidak harus menjadi penumpang pasif yang dibawa dan ditentukan oleh kehidupan. Kita juga diingatkan bahwa semua rasa susah, khawatir, cemas karena peristiwa eksternal sebenarnya tidak datang dari peristiwa hidup itu sendiri, tetapi dari persepsi, anggapan, opini kita sendiri, dan ini sepenuhnya di bawah kendali kita. Ini adalah kabar gembira yang sangat penting, karena jika kita bisa mengendalikan persepsi dan pikiran kita yang selama ini bertanggung jawab terhadap semua emosi negatif kita, sesungguhnya rasa damai dan tenteram selalu bisa kita ciptakan tanpa harus menunggu hidup memperlakukan kita dengan baik.

Mengendalikan emosi negatif merupakan tema yang cukup sering berulang di dalam teks-teks Filosofi Teras. Para filsuf Stoa melihat emosi negatif yang lahir dari opini/*value judgment* sebagai sesuatu yang harus terus dikeluarkan dari dalam pikiran kita. Hal ini berkaitan dengan hidup yang sebagian besar berada di luar kendali kita. Bagi filsuf Stoa, hidup yang penuh ketidakpastian hanya bisa dihadapi dengan pikiran yang tidak terganggu emosi negatif.

"Pikiran yang tidak diganggu oleh emosi berkecamuk adalah sebuah benteng, tempat berlindung terkokoh bagi manusia untuk berteduh dan berlindung." – Marcus Aurelius (*Meditations*). Walaupun beliau adalah seorang Kaisar dengan kekuasaan absolut atas ratusan ribu prajurit, bagi Marcus

"You have power over your mind, not outside events. Realize this, and you will find strength." Marcus Aurelius (Meditations)

Aurelius tempat berlindung terkokoh adalah pikirannya sendiri

Di bab berikutnya, kita akan mendapatkan tip-tip praktis dari Filosofi Teras untuk membuat kita lebih tangguh dalam menghadapi hidup yang sulit.

> *"You have power over your mind, not outside events Realize this, and you will find strength"* – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Intisari Bab 5

- **Manusia kerap kali disusahkan bukan oleh hal-hal atau peristiwa, tetapi oleh *opini, interpretasi, penilaian/value judgment* akan hal-hal atau peristiwa tersebut.**
- **Filosofi Teras tidak memisahkan antara "emosi" dan "nalar/rasio". Emosi (negatif) dianggap sebagai *akibat* dari nalar/rasio yang keliru.**
- **Saat kita mengalami peristiwa hidup, sering kali ada penilaian otomatis yang muncul, dan jika tidak rasional, maka penilaian otomatis ini memicu emosi negatif.**
- **Kita memiliki kemampuan untuk tidak menuruti penilaian/ *value judgment* otomatis tersebut. Kita mampu untuk menganalisis sebuah peristiwa/objek dengan rasional, khususnya untuk memisahkan antara fakta objektif dari penilaian/opini subjektif kita.**
- **Langkah-langkah yang bisa dilakukan dengan akronim S-T-A-R (*Stop-Think & Assess-Respond*) dapat dipraktikkan saat kita mulai merasakan emosi negatif.**
- **Kita juga bisa mengendalikan respons lebay terhadap segala hal dengan mengingat betapa remehnya masalah kita jika dilihat dari jauh, bahwa tidak ada yang sungguh-sungguh baru di kehidupan manusia, dan pada akhirnya semua akan terlupakan oleh waktu.**

Wawancara dengan
Wiwit Puspitasari

"Kita harus *aware* (sadar) dengan apa yang kita pikirkan pada situasi tertentu."

Sesudah menemui Dr. Andri, seorang psikiater dengan spesialisasi pengobatan psikosomatis, saya pun tertarik mendapatkan perspektif disiplin psikologi. Saya berkesempatan mewawancarai Wiwit Puspitasari, seorang psikolog klinis yang juga pengajar di Program S-1 Psikologi di sebuah universitas swasta. Berikut adalah kutipan wawancaranya:

Halo Wiwit, bolehkah bercerita sedikit mengenai aktivitas sehari-hari?

Saya adalah seorang psikolog klinis dewasa. Saya juga seorang *full time* pengajar di UPH (Universitas Pelita Harapan), untuk mata kuliah *Psychodiagnostics*, Kode Etik Psikologi, *Positive Psychology*. Di luar itu, saya praktik *by appointment* (perjanjian). Selebihnya ikut kegiatan sosial di Komunitas Sahaja, dengan

fokus di anak dan orang tua di daerah Marunda. Kami memberikan pengajaran sebulan sekali untuk *life skills*. Misalnya diajarkan tentang cinta lingkungan, *bullying*, dan lain-lain.

Mengapa dulu mengambil kuliah Psikologi?

Katanya dulu sih pendengar yang baik, suka dicurhatin, hahaha. Dan rasanya puas kalau bisa membantu orang. Dulu waktu SMA mikirnya seru ya dengerin orang, kayaknya gak sulit. Tahunya sesudah masuk (Psikologi), ternyata sulit banget dengerin orang. Semakin ke sini rasanya makin puas jika bisa membantu orang di bidang saya. Kalau orang berkata "Terima kasih sudah membantu saya", itu sudah *achievement*/ pencapaian bagi saya.

Apa pendapat Wiwit mengenai hasil Survei Khawatir Nasional di mana dua dari tiga responden mengaku merasa khawatir mengenai hidup ini?

Saya mikir, "Dunia lagi kenapa ya?" Hal-hal yang membuat seseorang khawatir selain karena melihat pengalaman pribadi juga melihat pengalaman orang lain. Dan juga *verbal instruction*, dikatakan orang lain secara terus-menerus. Misalnya, kalau ditakut-takutin, "Anjing itu ngeri lho", kalau dilakukan secara terus-menerus bisa menimbulkan rasa takut terhadap anjing Saya jadi mikir, di sekeliling kita lagi ada apa ya sampai orang segitu khawatirnya? Informasi yang mereka dapatkan apa aja sih? Serta orang-orang di sekitarnya apakah semakin me-*reinforce* (memperkuat) kekhawatiran mereka atau justru membantu (mengurangi)?

Makanya saya mengecek komposisi responden yang mayoritas perempuan. Ini konsisten dengan kebanyakan penelitian (bahwa perempuan lebih rentan khawatir-HM). Yang bikin kaget sebenarnya bahwa jumlahnya setinggi itu.

Mengapa perempuan cenderung lebih khawatir daripada laki-laki?

Asumsinya adalah adanya pengaruh *gender role*. Cowok itu kan diharapkan lebih kuat daripada perempuan, jadi mereka itu selalu diminta atau dipaksa menghadapi ketakutannya. Selain

itu, umumnya perempuan lebih ekspresif dalam menyatakan apa yang ia rasakan dibandingkan laki-laki, sehingga lebih banyak jumlah perempuan yang bercerita kalau dia cemas dibandingkan laki-laki.

Kalau dilihat *treatment* tentang *anxiety* atau *fear*, cara paling umum untuk menghadapi ketakutan atau kecemasan adalah dengan dihadapi. Tapi, caranya itu yang harus diatur.

Bisa diperjelas lebih dalam tentang peran orang sekitar mengenai kekhawatiran kita?

Khawatir dan takut saya gabung ya, karena secara psikologi dibedakan. Kalau takut adalah perasaan yang muncul saat ada ancaman yang memang terjadi ada di dekatnya, sangat konkret. *Immediate threat*.

Khawatir itu seperti takut, tapi akan sesuatu yang masih di depan. Masih nanti *in the future*, dan kita nggak tahu benar (akan terjadi) atau tidak. Misalnya, saya kuliah, nanti skripsi lulus gak, nah itu khawatir. Kalau takut, maka ada ancaman di saat ini, misalnya dosennya marah, dan saya merasa takut. Tapi, memang gangguannya suka digabung (secara psikologi).

Soal pengaruh orang sekitar, coba lihat, bayi itu tidak punya rasa takut. Yang membuat dia merasa takut adalah karena dia mempelajari ada sesuatu yang menakutkan. Takut dan *anxiety* menurut saya adalah hal yang "dipelajari". Dan yang membuat kita belajar (takut) itu salah satunya peran orang-orang lain. Apakah saat saya takut, orang lain membantu saya mengatasi ketakutan saya, atau malah memupuk sehingga takutnya makin parah. Saya takut laba-laba, bukannya dibantu supaya tidak takut, tapi malah disodorin laba-laba.

Sugesti/pengaruh lingkungan lebih besar ke anak kecil. Karena asumsinya anak kecil belum punya kemampuan berpikir yang memadai untuk menganalisis sesuatu, misalnya menentukan baik dan benar, dibandingkan dengan orang dewasa. Terkadang saya melihat dari *client-client* saya bahwa proses seseorang menjadi takut sebenarnya sumbernya sejak masih kecil. Jadi, sumber kekhawatirannya bukan baru-baru saja terjadi, bahkan ada yang dari usia sekolah.

Rata-rata, *client* yang datang konsultasi ke Wiwit pemicunya apa, apakah mereka datang sendiri atau karena dibawa keluarga?
Umumnya, *client* remaja karena dibawa keluarganya. Misalnya anaknya dirasa berbeda dari anak-anak lain, atau biasanya anak yang tertutup dengan orang tua, atau anak dengan isu pengendalian marah, atau anaknya tidak bisa mengikuti apa yang diharapkan oleh orang tuanya

Untuk yang sudah kuliah, biasanya karena keinginan sendiri Yang paling sering membuat mereka akhirnya datang ke klinik justru gangguan fisik. Misalnya sulit tidur atau sakit kepala terus-menerus Ada yang berusaha ke dokter dulu, tapi dokter berkata ini bukan masalah biologis, mungkin kamu stres, coba ke psikolog.

Pemicu kedua yang paling sering adalah saran orang lain, misalnya pacar, orang tua, atau teman-teman Ketiga, mereka yang merasa berbeda dari orang-orang (sekitarnya). Misalnya, kok saya gampang sekali emosi sementara teman-teman saya tidak.

Tadi dikatakan banyak yang datang (berkonsultasi) karena sulit tidur, sakit kepala. Apa rata-rata penyebabnya?

Masalah fisik seperti sulit tidur dan sakit kepala umumnya muncul di kebanyakan gangguan. *Anxiety disorder*, *mood disorder*, stres, gejalanya seperti itu.

Saya percaya antara kognisi dan fisiologis itu pasti berkaitan. Saat orang takut dan cemas akan ada "alarm" di badan. Simtom fisiknya sama, sumbernya bisa beda.

Kebanyakan, penyebabnya (dari sulit tidur/sakit kepala) adalah cemas atau depresi yang masih *mild* (ringan) atau *moderate* (sedang). Sulit dibedakan karena cemas dan depresi suka barengan, orang yang cemas juga menampilkan simtom-simtom depresi.

Apa contoh situasi kecemasan yang sering dihadapi Wiwit?

Paling sering kalau mahasiswa dia berada di sebuah pertemanan yang tidak sehat, tetapi dia tidak bisa keluar dari situ Karena (katanya) "Kalau saya keluar dari situ nanti teman

saya akan begini ke saya". [Saya men-*challenge*]. "Memang iya dia akan begitu?", "Iya" katanya. Jadi dia memilih tidak melakukan apa-apa, untuk menghindari hal buruk dari terjadi. Jadi, dia sudah memiliki *belief* tertentu terhadap kondisi pertemanannya.

Klien yang datang ke klinik biasanya masalahnya sudah berlangsung lama. Saya suka mikir, dua orang terkena kondisi eksternal yang sama, tapi reaksinya bisa beda. Pasti ada sesuatu di dalam dirinya yang memengaruhi, misalnya cara berpikir, atau kecenderungan kepribadian yang ia miliki. Orang-orang yang suka khawatir akan kesehatan umumnya cenderung lebih sensitif akan *trigger*-nya, sehingga makin mikirin itu. Orang yang susah tidur cemasnya bukan karena tidak bisa tidur, tetapi karena dia berpikir bahwa dia tidak bisa tidur.

Orang yang gampang cemas adalah orang yang punya kecenderungan bahwa ia tidak bisa mengontrol sesuatu (*sense of personal control*). Dia merasa tidak bisa mengontrol sesuatu. Semua orang wajar terkena masalah dan merasa sedih, tapi kita berusaha untuk *problem solving* karena kita merasa ada yang bisa kita lakukan. Tapi, ada orang yang merasa dia tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi di hidupnya, karena orang-orang seperti ini biasanya menganggap yang terjadi di hidupnya dibentuk oleh sesuatu di luar dirinya (seperti *luck*, orang lain yang lebih kuat, *chance*), sehingga ketika ada masalah dia tidak punya cara untuk *problem solving*. Contohnya adalah mereka yang waktu kecilnya ada sejarah *abuse*.

Jadi, orang-orang ini merasa tidak bisa melakukan sesuatu, sehingga menjadi kecewa (ketika masalah menimpa)?

Ada dua kondisi yang berbeda. Orang yang merasa tidak bisa melakukan sesuatu tidak akan bisa *problem solving*. Ada masalah ya sudahlah.

Tapi, ada *irrational belief* lain yang membuat orang gampang cemas/takut. Jadi, kata-kata seperti "harusnya...", "dia pasti seperti itu...", "*must*...", "dunia tuh harusnya adil", "orang tuh harusnya ngertiin gue". Gak semua orang harus ngertiin lo. Kata-kata seperti itu membuat orang makin cemas. Itu adalah *irrational belief* yang harus diutak-atik saat konseling.

Misalnya, kata-kata, "Saya PASTI tidak bisa ngapa-ngapain", "Yakin?" (kata saya). Misalnya ketemu dosen *killer*, "Saya pasti gak lulus deh bu", "Tahu dari mana?" (saya), "Karena dosennya killer", "Sebelumnya pernah ketemu dosen *killer* gak?" (saya). Kita mencari bukti-bukti untuk *counter* apa yang ada di pikiran dia.

Apa itu CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)?

CBT adalah pendekatan dalam psikologi yang menggabungkan teknik *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. *Cognitive therapy* percaya bahwa respon (emosi ataupun perilaku) kita sumber utamanya adalah pikiran. Umumnya pikiran yang irasional, salah, atau keliru.

Kalau pendekatan *behavior* percaya bahwa untuk mengurangi atau meningkatkan suatu perilaku harus dengan *reinforcement/punishment*. Misalnya, kalau mau diet, bikin *plan* (rencana). Kalau berhasil kasih *reward*, kalau gagal ditentukan apa *punishment* (hukuman)-nya. Sementara kalau *cognitive therapy* kalau gagal diet, ditanya apa yang dipikirkan saat melihat makanan. Jadi proses berpikirnya yang diutak-atik.

Di CBT, dua-duanya kita sasar, baik proses berpikir maupun perilakunya. Makanya terapi CBT itu suka bikin banyak pe-er, ada sesuatu yang harus dia lakukan, karena dia harus *explore* tentang pikirannya, emosinya. Karena asumsi CBT itu:

1. Perubahan pemikiran dapat mengubah perilaku
2. Perubahan perilaku juga dapat mengubah cara berpikir.

Mungkin enaknya pakai contoh. Seorang gadis muda berkali-kali gagal dalam percintaan, sehingga dia menjadi benci cowok, menjadi apatis terhadap *relationship*. Apa yang dilakukan jika dengan pendekatan CBT?

Pertama, ditanyakan apa yang bikin takut. Apa yang dipikirkan mengenai *relationship*. Kita akan mencari tahu pemikiran apa yang tidak rasional soal *relationship*.

Dalam CBT, kita mencoba mengubah dulu cara berpikirnya dengan mencari bukti yang meng-*counter* apa yang dipikirkan. Misalnya, "Semua laki-laki bajingan!", lalu kami tanya, "Oh ya? Siapa saja laki-laki dalam hidup kamu?", sebagai contoh

misalnya Ayah. "Apakah ayah kamu bajingan?" Nggak. Jika begitu tidak semua laki-laki bajingan kan?

Atau, "Gue selalu gagal.", "Oh ya? Bisa diceritakan gak kehidupan pekerjaannya?" (Kemudian klien menceritakan sejarah kariernya) "Oh, kemarin kamu dapat promosi ya? Apakah promosi artinya gagal?" Kita mencari bukti yang bisa meng-*counter* (persepsi klien). Kadang orang tidak *aware* bahwa pemikirannya irasional. Karena kalau irasional artinya itu sudah terjadi cukup lama, sampai dia benar-benar jadi irasional. Dengan menampilkan bukti mungkin pemikirannya tidak langsung berubah, tapi minimal dia mendapatkan *insight*, "Oh iya ya?" itu saja kami sudah senang.

Bahkan dengan *client* yang punya masalah *self-esteem* (percaya diri), saya suka minta mereka menulis apa *achievement* (pencapaian) yang mereka punya, tidak perlu besar, cukup kecil-kecil. Misalnya, kata teman-teman kamu seperti apa? Kemudian saya bacakan kepada mereka. Hanya supaya mereka *aware* saja bahwa mereka tidak segitunya, walaupun mungkin pikiran mereka belum tentu langsung berubah.

Insight ini yang harus ditemukan oleh si pasien sendiri, dan kita berusaha memfasilitasi mereka agar menemukan itu.

Tadi dikatakan kecenderungan mengontrol segala sesuatu adalah bentuk *irrational belief*. Ada contohnya?

Yang sering (saya dengar), "Saat saya baik dengan orang lain, orang lain juga harus melakukan hal yang sama." Salah satu pasien saya punya kekesalan pada mantan pacarnya, karena dia sudah baik kepada mantannya, tapi si mantan tidak melakukan hal yang sama kepada dirinya. Saya *challenge*, perilaku baik menurut kamu seperti apa? Karena (standar) "baik" itu bisa berbeda-beda tergantung masing-masing.

Contoh lain (yang saya sering dengar), "Dunia itu tidak adil ya?" Saya balas, "Memang dunia tidak adil." Saya suka bingung, sejak kapan dunia adil. Tapi, menurut dia dunia harus "adil". Keadilan kadang juga terkait dengan "Saya sudah melakukan hal ini, saya juga harus dibalas dengan ini. Itu adil!"

Kalau dikatakan kita harus bisa menerima apa yang bisa dikendalikan oleh kita dan apa yang tidak bisa dikendalikan oleh kita, apakah itu sehat?

Menurut saya itu sehat. Di dalam Teori Stres, ada "*coping stress*", cara untuk mengatasi stres. Ada dua cara, yaitu *problem-focused coping dan emotional-focused coping*. *Problem-focused*: misalnya saya punya dosen *killer*, apa yang bisa saya lakukan supaya dosen itu tidak *killer* (ke saya), atau supaya saya bisa mendapat nilai bagus walaupun dosennya *killer*. Artinya, dalam *problem solving* kita melakukan sesuatu yang masih di dalam kendali kita.

Emotion focused coping biasanya hanya mengatasi emosi kita. Contohnya, saya didiagnosis *terminal illness*. Apa yang bisa saya lakukan? Misalnya tidak ada lagi yang bisa saya lakukan, satu-satunya jalan adalah berdoa. Doa adalah *emotion focused coping*. Berguna saat tidak ada lagi yang bisa kita lakukan di sebuah situasi.

Contoh lain, ada orang berkata, "Gue ingin dia berubah!" (Saya jawab) "Emang kamu bisa membuat dia berubah?" Yang bisa dilakukan sampai mana sih? Memberi nasihat, paling sampai situ. Dia mau berubah atau tidak, itu sudah di luar kendalimu. Karena hal itu tergantung orangnya. Kamu bisa melakukan sesuatu, tetapi kamu tidak bisa berharap bahwa dia akan atau pasti berubah.

Di luar konsultasi klinik dengan klien, Wiwit juga hidup di luar klinik, bertemu juga orang-orang yang menunjukkan *resilience*, ketangguhan, keuletan. Apa yang membedakan orang-orang yang ulet dan tidak mudah cemas dari klien-klien Wiwit?

Salah satu hal yang sering saya observasi, orang yang lebih tahan saat masalah adalah mereka yang punya *social support*. Bisa punya pacar, keluarga, atau pertemanan. Karena banyak klien saya yang tidak punya *social support*. Hidup sendiri, tidak percaya pada orang lain.

Semakin ke sini, saya makin merasa bahwa keterbatasan kadang membuat kita lebih *resilient* (tangguh). Keterbatasan dalam arti, misalnya seorang anak tidak dimanjakan, tidak

dikasih semua (yang diminta), dibiarkan untuk berjuang. Menurut saya, ini bisa membuat orang menjadi *resilient*. Untuk beberapa orang lain, faktor agama juga ada, walau kadang sering salah. Misalnya, seseorang sedang punya masalah, kemudian berkeyakinan bahwa "Tuhan pasti bantu". Tapi, kalau tidak ngapa-ngapain juga masalahnya tidak akan berubah sendiri.

Kembali ke CBT, apakah ada prinsip-prinsip dari terapi ini yang bisa dipraktikkan di situasi sehari-hari?

Tidak semua orang cocok dengan pendekatan CBT. Karena CBT membutuhkan orang yang mau refleksi atas pemikiran dan responnya.

Yang paling gampang memang *aware* dengan apa yang kita pikirkan tentang situasi (tertentu). Misalnya macet, apa yang kamu pikirkan pertama tentang macet? *Irrational belief* biasanya langsung keluar. Misalnya lagi, berkenalan sama orang, langsung berpikir, "Dia pasti menganggap saya jelek nih." Itu pikiran pertama yang muncul dan malah bikin tambah sedih. Berikutnya, buktinya apa? Saya suka bilang, kamu harus mencari bukti yang meng-*counter* pikiran tersebut. Di sinilah pengaruh orang sekitar bisa berfungsi sebagai *reminder*.

(Twitter: @wiwitto)

Intisari wawancara dengan Wiwit Puspitasari:

- **Penyebab kekhawatiran sering kali adalah karena adanya pendapat, opini yang irasional (contoh, "Dunia harus adil!").**
- **Terapi metode *Cognitive Behavior* berusaha mengatasi emosi negatif dengan mengubah pola pikir dan perilaku. Pola pikir yang keliru dihadapkan dengan bukti-bukti nyata yang tidak mendukung pola pikir tersebut.**
- **Belajar menerima hal-hal yang tidak ada di bawah kendali kita bisa membantu kita mengatasi stres.**

BAB ENAM

Memperkuat Mental

Saya mempunyai beberapa teman lama dan kenalan yang sedari dulu selalu membuat saya kagum. Mereka adalah orang-orang yang di hampir semua situasi yang sangat tidak mengenakkan selalu bisa berkata, "Yah, di-enjoy sajalah." Antrean terminal yang panjang, kemacetan berjam-jam, dosen membatalkan kelas mendadak padahal kami semua sudah hadir; dulu, bagi saya ini adalah hal yang aneh. Situasi lagi gak enak kok di-enjoy? Gimana bisa? Harusnya kita protes! Menuntut keadilan! Memperbaiki keadaan! Menghukum yang menyebalkan!

Sampai akhirnya saya mempelajari Filosofi Teras dan menemukan bahwa orang-orang tersebut sebenarnya sudah menjalankan salah satu praktik Stoisisme—kemampuan untuk tidak hanya menerima, tetapi bahkan menikmati "the present" (masa sekarang).

Sampai bab terakhir, kita sudah melihat bagaimana Filosofi Teras mengajarkan prinsip "hidup harus selaras dengan Alam", yang artinya menggunakan nalar. Semua peristiwa di dalam hidup adalah bagian keterkaitan dan sebab akibat dari semesta yang lebih besar. Ada sebagian hal dalam hidup yang berada di bawah kendali kita, ada yang tidak di bawah kendali kita. Lalu, sumber dari emosi negatif bukanlah peristiwa-peristiwa dalam hidup, tetapi persepsi/anggapan/pendapat kita sendiri atas peristiwa tersebut.

So far so good. Stoisisme masih memiliki beberapa lagi tips dan trik untuk membantu kita merasa damai tenteram di tengah hidup yang—sebenarnya—ada di luar kendali kita.

> "*We suffer more in imagination than in reality*" - Seneca (*Letters*)
>
> ("Kita menderita lebih di imajinasi kita daripada di kenyataan.")

Yang pertama, kenali bahwa kita sering kali menyiksa diri dengan pikiran-pikiran kita sendiri, dan ini lebih menyiksa daripada kenyataan yang sebenarnya akan terjadi. Misalnya, kita harus memberikan presentasi di depan umum. Kemudian, di dalam pikiran kita sudah berkecamuk skenario bahwa kita akan salah ngomong, kesandung kabel *mic*, menumpahkan air ke

pembicara lain, pingsan di panggung, ketiban meteor pas sedang berbicara, atau lainnya. Sering kali realitas yang terjadi jauh sekali dari yang kita khawatirkan, dan kita sudah menghabiskan begitu banyak energi untuk menyiksa diri.

Ada sebuah artikel menarik di Huffington Post berjudul "*85 Percent of What We Worry Never Happens*" yang mengutip sebuah studi mengenai kekhawatiran yang tidak terjadi ini. Sejumlah responden diminta mencatat semua kekhawatiran mereka selama beberapa waktu. Di akhir periode studi, mereka diminta untuk menandai kekhawatiran yang akhirnya *benar-benar* terjadi.

Ternyata, 85% dari apa yang dikhawatirkan para responden tidak pernah terjadi. Bahkan dari 15% kekhawatiran yang akhirnya benar terjadi, 79% responden menemukan bahwa ternyata mereka mampu mengatasinya lebih baik dari yang mereka pikir, atau ternyata kesulitan yang terjadi mengajarkan pelajaran berharga. Kesimpulan dari studi ini adalah 97% dari apa yang kita khawatirkan tidak lebih dari pikiran kita sendiri yang ketakutan dan 'menghukum' kita dengan ke-lebay-an.

Seneca juga mengingatkan soal rasa khawatir yang datang terlalu cepat. Kita sudah mengkhawatirkan sesuatu jauh lebih dini dari semestinya. Misalnya, kita sudah stres sendiri apakah anak-anak kita akan menjadi remaja pengguna narkoba saat mereka masih di dalam kandungan. Seperti kata Seneca, jika kita menderita "sebelum" saatnya, kita juga menderita "lebih" dari semestinya.

> "Kita memiliki kebiasaan **membesar-besarkan** kesedihan. Kita tercabik di antara hal-hal masa kini dan hal-hal yang baru akan terjadi. Pikirkan apakah sudah ada bukti yang pasti mengenai kesusahan masa depan. Karena sering kali kita lebih disusahkan kekhawatiran kita sendiri." – Seneca (*Letters from a Stoic*)

Di saat pikiran kita mulai dipenuhi pikiran-pikiran buruk yang tidak perlu/berlebihan, ada baiknya kita menyadari ini, dan bisa kembali menggunakan metode S-T-A-R. Gampangnya, saat pikiran mendung mulai melanda, ingatlah adanya bintang *(star)*! *Tsah!*

Premeditatio Malorum: Sebuah 'Imunisasi' Mental

Dalam memperkuat mental menghadapi kesulitan hidup, Filosofi Teras memiliki sebuah tips yang terkesan paradoks (bertentangan) dengan paragraf di atas. Dalam bahasa Latin, tips ini disebut "*premeditatio malorum*" atau "*premeditate evil*", atau "pikirkanlah hal-hal yang jahat/negatif yang mungkin terjadi". Marcus Aurelius berkata,

> "Awali setiap hari dengan berkata pada diri sendiri: hari ini saya akan menemui gangguan, orang-orang yang tidak tahu berterima kasih, hinaan, ketidaksetiaan, niat buruk, dan keegoisan—semua itu karena pelakunya tidak mengerti (*ignorant*) apa yang baik dan buruk.
>
> Saya tidak bisa disakiti oleh itu semua, karena tidak ada orang yang bisa menjerumuskan saya ke dalam perbuatan buruk, dan saya mampu untuk tidak menjadi marah atau membenci sesama saya; karena sesungguhnya kita dilahirkan ke dunia ini untuk bekerja sama ..." (*Meditations*)

Kita akan membahas mengenai apa yang dimaksud Marcus Aurelius mengenai "pelakunya (hal-hal jahat) tidak mengerti. .." di bab berikutnya. Saat ini, kita memfokuskan pada paragraf pertama, yaitu awali setiap hari dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa kita akan diganggu orang-orang, dihina, bertemu orang tidak tahu terima kasih, dikhianati, egois, dan lain-lain. Kita bahkan bisa mengembangkan *premeditatio malorum* sampai ke situasi tidak enak lainnya, jika mau, seperti memikirkan akan terkena macet parah, terlambat ke kantor, ban kempes, atau kerjaan ketumpahan kopi.

Sebenarnya, *ngapain* sih kita melakukan hal ini? Ini kan jelas-jelas *negative thinking*? Kok kita malah disuruh mengawali hari dengan aktivitas yang tidak memotivasi ini? Mari kita kembali ke dikotomi kendali (jangan bosan ya jika diulang-ulang, karena prinsip ini sangat mendasar bagi Filosofi Teras). Sebagian hal ada di dalam kendali kita, sebagian lain tidak ada di dalam kendali kita (yaitu hal-hal eksternal atau orang-orang lain). Selain kita ingin menghindari hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada diri sendiri, kita suka dibuat jengkel juga oleh hal-hal tidak enak yang "tidak kita duga" (*unexpected*).

Contoh, jika setiap hari saat menuju ke kampus atau kantor kita harus melalui jalan yang sama dan selalu macet, maka kemacetan itu tidak terlalu menyebalkan karena kita sudah memprediksinya, dan mungkin mengantisipasinya (bahkan, kalau sampai tidak macet, kita malah curiga, ada apa gerangan?) Akan tetapi, bayangkan kita memiliki maskapai penerbangan langganan yang selalu tepat waktu. Suatu saat ketika hendak terbang, tiba-tiba maskapai ini mengalami penundaan. Peristiwa ini akan lebih mengecewakan dan menyusahkan kita karena kita tidak menduganya.

Sebaliknya, kalau maskapai langganan sudah biasa *ngaret*, pilotnya sering tertangkap narkoba, pesawat sering *bablas* sampai *nyungsep* ke laut, maka kita pun mungkin memakluminya. Praktik *premeditatio malorum*, atau sengaja memikirkan apa-apa (dan *siapa*) saja yang akan merusak hari kita, adalah praktik untuk mengantisipasi hal-hal tidak enak yang mungkin terjadi. Dengan demikian, kita mengubah hal-hal tersebut dari "tak terduga" (kejutan), menjadi hal-hal yang "telah diantisipasi" (tidak lagi menjadi kejutan).

Dengan melakukan ini, sebenarnya kita telah mencabut (sebagian) gigi taring ketidakpastian. Jika sesuatu berubah dari tidak terduga menjadi bisa diantisipasi, saat kejadian tersebut akhirnya benar-benar terjadi, maka efek tidak enaknya akan jauh berkurang (seperti kita memasuki jalan raya yang kita sudah prediksi akan macet).

> "Musibah terasa lebih berat jika datang tanpa disangka, dan selalu terasa lebih menyakitkan.
>
> Karenanya, tidak ada sesuatu pun yang boleh terjadi tanpa kita sangka-sangka. Pikiran kita harus selalu memikirkan semua kemungkinan, dan tidak hanya situasi normal. Karena adakah sesuatu pun di dunia yang tidak bisa dijungkirbalikkan oleh nasib?" – Seneca (*Moral Letters*)

Praktik ini sangat mirip cara kerjanya dengan imunisasi. Dalam imunisasi, kita memasukkan kuman yang sudah dilemahkan sehingga sistem kekebalan kita bisa mempersiapkan diri melawan kuman yang sesungguhnya jika datang. Dengan mensimulasikan kemungkinan-kemungkinan buruk yang

mungkin terjadi, kita sedang mempersiapkan "kekebalan mental" menghadapinya jika memang terjadi. "Anggaplah apa yang kamu khawatirkan mungkin terjadi PASTI terjadi kemudian pikirkan lagi sungguh-sungguh.. kamu akan menemukan bahwa apa yang kamu takuti sebenarnya tidak signifikan atau tidak berdampak panjang," ujar Seneca *(Letters from a Stoic)*.

Berikutnya praktik ini justru menyiapkan kita untuk menghadapi skenario buruk. Jika kita hendak melakukan perjalanan jarak jauh dengan kendaraan pribadi, dan kita mengantisipasi kemungkinan ban bocor, maka minimal kita bisa memeriksa kesiapan ban serep kita dan perangkat pendukung, seperti kunci ban, dongkrak, dan lain-lain. Dengan membayangkan, kita bisa lebih bersiap untuk mengatasinya.

Seandainya kita mengantisipasi sebuah *bad outcome* yang tidak ada solusinya, kita masih bisa memikirkan, "Apa sih seburuk-buruknya akibatnya jika hal ini terjadi? Benarkah ini sebuah bencana, atau kalau dipikir-pikir sebenarnya *gak* se-bencana itu? Apakah ada orang lain yang pernah mengalaminya juga dan pada akhirnya tidak seburuk yang dibayangkan?", atau *"What's the worst that could happen?"*

Misalnya, seorang cowok jomblo sedang bersiap-siap untuk *nembak* (menyatakan cinta) seorang gadis yang beruntung (atau tidak). Bayangkan si cowok Stoa ini melakukan *premeditatio malorum*. Yang pertama, menyadari bahwa *respon si gadis sepenuhnya di luar kendali sang cowok*. Kemudian, apa situasi terburuk yang mungkin terjadi dan hampir tidak ada solusinya? Ditolak mentah-mentah kan? Maka, sang cowok bisa memikirkan apakah ditolak sang cewek adalah bencana absolut, akhir dari dunia dan seluruh isinya, atau tidak. Jika dia rasional, maka seharusnya penolakan sang pujaan hati bisa dilihat sebagai bukan bencana dunia. Yang kedua, sang cowok bisa melihat penolakan ini sebagai kejelasan (lebih baik dari digantung/*friendzone*), sehingga dia bisa terbebas dan bisa membuka hati kepada yang lain.

Di sebagian besar situasi yang bisa kita bayangkan, hampir semua kemungkinan terburuknya sebenarnya tidak "*segitunya*", dan kalau dipikirkan baik-baik, bukanlah akhir segala-galanya dalam hidup. Selain itu, pikirkan apakah skenario terburuk ini pernah menimpa jutaan orang lain di berbagai masa? Hampir

Jika akhirnya semua hal buruk yang dibayangkan ternyata tidak terjadi, kita akan merasa lebih bahagia dengan hari kita. Ironisnya, *negative thinking* mungkin bisa membuat seseorang menjadi lebih bahagia.

semua kejadian buruk yang bisa kita bayangkan sudah pernah menimpa orang lain (ingat, di bab sebelumnya Filosofi Teras mengatakan "tidak ada yang benar-benar baru di dalam kehidupan ini"), dan kita bisa melihat apakah orang-orang lain yang akhirnya mengalami hal yang kita khawatirkan benar-benar hancur atau mereka bisa melaluinya. *Life goes on.* Termasuk ditolak pujaan hati.

Jika akhirnya semua hal buruk yang dibayangkan ternyata tidak terjadi, kita akan merasa lebih bahagia dengan hari kita. Ironisnya, *negative thinking* mungkin bisa membuat seseorang menjadi lebih bahagia.

Premeditatio malorum bisa diteruskan sampai ke musibah-musibah "besar", misalnya membayangkan kita tertimpa musibah bencana alam, kecelakaan sampai cedera besar, bahkan sampai cacat, dilanda peperangan, dan lain-lain. Prinsipnya sama dengan di atas, kita melatih diri membayangkan jika kita berada di situasi-situasi tersebut sehingga bisa mengantisipasinya dan tidak bisa benar-benar "kaget" jika akhirnya memang terjadi.

Apakah *premeditatio malorum* sebuah kontradiksi dengan awal bab ini di mana Seneca mengatakan kita sering menyiksa diri dengan pikiran-pikiran negatif yang tidak perlu? Tidak sama sekali. Ada perbedaan antara pikiran-pikiran negatif yang dibahas oleh Seneca dengan *premeditatio malorum*. Yang pertama, *premeditatio malorum* diawali dengan kesadaran dikotomi kendali. Kita diajarkan bahwa hal-hal eksternal yang tidak di bawah kendali kita adalah *indifferent*, tidak berpengaruh pada baik tidaknya hidup kita. Ini berbeda dengan pikiran negatif yang menyiksa karena kita memberikan penilaian/*value judgment* terhadap hal-hal eksternal.

Sebaliknya, kita seharusnya lebih khawatir terhadap hal-hal di bawah kendali kita: pikiran kita, sikap kita, perkataan kita, dan tindakan kita—karena inilah yang menentukan "baik buruk"nya hidup kita. Seperti situasi yang dialami *Admiral* Stockdale. Bagi seorang prajurit, tertangkap musuh adalah hal eksternal, tidak di bawah kendali kita, dan bersifat *indifferent*. Yang harus dia khawatirkan adalah menjaga semangat, moril, dan perkataannya saat dia benar-benar tertangkap dan ditawan musuh.

Perbedaan kedua dari *premeditatio malorum* dengan kekhawatiran yang tidak perlu adalah *premeditatio malorum* berada sepenuhnya dalam kendali kita. Kita sendiri yang memutuskan untuk mensimulasi berbagai hal negatif, di waktu yang kita tentukan, misalnya pagi hari sebelum memulai aktivitas. Kitalah yang menginisiasinya dengan tujuan menyiapkan solusi atau mengurangi emosi negatif jika ternyata kejadian buruk benar-benar terjadi.

Premeditatio Malorum diawali dengan dikotomi kendali, dan diakhiri dengan kesimpulan "apa yang bisa saya lakukan untuk mengurangi dampak kejadian negatif ini jika memang terjadi? Jika tidak ada solusinya, apakah saya benar-benar tersakiti?" (apalagi mengingat prinsip bahwa semua yang di luar kendali kita adalah *indifferent*, tidak berpengaruh pada kebahagiaan kita).

Sementara itu, kecemasan yang tidak perlu tidak berujung apa-apa, muncul sendiri tanpa kendali, dan hanya menyiksa kita tanpa ada solusi. Perbedaan lain yang paling mendasar juga adalah kecemasan bersifat emosional, sementara *premeditatio malorum* datang dari nalar dan kepala dingin.

> "Musibah terasa paling berat bagi mereka yang mengharapkan hanya keberuntungan." – Seneca *(On Tranquility of Mind)*

Filosofi Teras mengajarkan kepada kita untuk menjadi "pengguna"—bukan "budak"—dari kebaikan dan rezeki yang kita terima. Ada perbedaan besar antara status "pengguna" dan "budak". Jika kita adalah pengguna, maka segala rezeki dan keberuntungan yang kita terima dapat kita perlakukan sebagai "pinjaman". Jika kita memiliki kesehatan, anggota tubuh lengkap, kecerdasan, kecantikan, lahir di orang tua dan keluarga yang harmonis, tidak berkekurangan secara materi, bisa bersekolah, memiliki pekerjaan yang baik, memiliki pasangan dan anak yang baik, dan semua kebaikan lain yang bisa ditawarkan hidup, maka ingatlah bahwa ini semua hanyalah *pinjaman*.

Jadi, mumpung menerima "pinjaman" ini, kita gunakan semaksimal dan sebaik mungkin. Namun, kita hanyalah "pengguna", dan bukan "pemilik". Artinya, setiap saat kita

harus siap jika pinjaman ditarik kembali oleh hidup. Kita tidak pernah memiliki halusinasi bahwa kita bisa memiliki itu semua selamanya.

> "Ketika saya melihat seseorang yang gelisah, saya bertanya-tanya, apa sih yang ia inginkan? Jika seseorang tidak menginginkan sesuatu yang di luar kendalinya, mengapa mereka harus merasa gelisah?" – Epictetus *(Discourses)*

Namun, "diperbudak" oleh rezeki dan kenikmatan hidup membuat kita terus dilanda kecemasan akan kemungkinan *kehilangan* itu semua. Hal-hal di luar kendali kita akan mengambil kendali saat kita tidak mendisiplinkan pikiran. *Premeditatio malorum* adalah bentuk disiplin ini, untuk membebaskan kita dari rasa ketergantungan pada keberuntungan dan kemurahan hati hidup, dan selalu mengingatkan diri bahwa kita dapat tetap hidup bahagia, bahkan ketika segala kenyamanan materi dalam hidup ini direnggut dari hidup kita.

> "Saya tidak pernah memercayai Dewi Keberuntungan (Fortuna), bahkan ketika ia tampak ramah kepada saya. Semua berkah dan rezeki yang diberikannya kepada saya—uang, jabatan, pengaruh—saya tempatkan sedemikian rupa sehingga ia bisa mengambilnya kembali tanpa mengganggu saya. Saya menjaga jarak yang lebar dengan segala berkah tersebut, agar ia bisa mengambilnya baik-baik, bukan merenggut paksa dari saya." – Seneca *(Consolations to Helvia)*

Jangan. Ribet.

> "(Kamu mendapatkan) ketimun pahit? Ya buang saja. Ada semak berduri di jalan setapak yang kamu lalui? Ya berputar saja. Itu saja yang kamu perlu tahu. Jangan menuntut penjelasan, 'Kenapa ada hal (tidak menyenangkan) ini??' Mereka yang mengerti sesungguhnya dunia seperti apa akan mentertawakanmu, seperti tukang kayu yang melihat kamu kaget karena ada banyak debu hasil gergaji di tempat kerjanya, atau tukang sepatu melihat kamu kaget karena banyak sampah kulit sisa (di tempat kerjanya)." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Quote ini bagi saya luar biasa. Selain ternyata kebagian ketimun pahit itu sudah menjadi masalah dari 2.000 tahun yang lalu, *quote* ini mengingatkan saya kepada mendiang Gus Dur dengan kata-kata terkenalnya, "*Gitu aja* kok repot?" Ternyata, sudah ribuan tahun manusia senang membesar-besarkan perkara kecil dalam hidup. Akibatnya, ada banyak waktu dan energi terbuang percuma untuk sesuatu yang sebenarnya sepele.

Ini adalah satu tips dari Filosofi Teras untuk memiliki mental yang lebih kuat—yaitu tidak membesar-besarkan masalah dan segera fokus pada apa yang bisa dilakukan. Marcus Aurelius menyampaikan bahwa pada dasarnya hidup ini memang penuh dengan hal-hal *gak* enak, itu sudah fakta.

Jika kita marah-marah atau sedih untuk semua hal yang tidak enak dan tidak nyaman, itu sama konyolnya dengan seseorang yang mengunjungi bengkel tukang kayu dan heran kenapa banyak sampah kayu di situ. *Life sucks,* kata orang bule. Jika memang giliran kita untuk tertimpa masalah tidak enak yang sepele, ya terima saja. *Gak* penting juga untuk diperdebatkan eksistensinya.

Kamu makan di restoran dan mendapati ada lalat di sup kamu? Ya tinggal minta ganti atau di-*cancel*. Menghabiskan setengah jam berikutnya untuk mengomel dan memperdebatkan mengapa harus ada lalat di dalam sup, atau mengapa ada lalat di dalam restoran, atau bahkan mengapa harus ada lalat di dunia ini adalah pemborosan energi, waktu, dan juga mungkin mengurangi kebahagiaan teman makan kamu (*of course*, kamu bisa memberi restoran tersebut *review* jelek di internet, dan ini masuk kendali kamu, tapi toh tidak mengubah sejarah bahwa seekor lalat pernah mandi di sup kamu, jadi tidak perlu gusar terlalu lama).

Daftar hal tidak nyaman di dunia yang **sepele** ada begitu banyaknya, dan jika dihitung, mungkin jumlah kejadian tidak enak di dalam hidup jauh lebih banyak dari yang enak. Antrean ATM panjang di akhir bulan, macet, daging *steak* yang tidak dimasak sempurna, sate yang hangus, cucian yang rusak oleh si mbak, polisi cepek yang malah bikin macet, dosen yang *random* banget kalau memberi nilai, politisi yang ngomong sembarangan, *follower* yang senang mencela, dan lain-lain.

Seperti Gus Dur, Stoisisme menganjurkan di banyak situasi untuk cukup menghindari dan mencari solusinya, tidak perlu menghabiskan energi untuk meributkannya. Sering kali, banyak masalah sepele tidak perlu dicari solusinya, cukup dihindari, seperti sekadar membuang ketimun pahit atau mengambil jalan memutar. *Gitu aja* kok repot?

> "Satu hal penting untuk selalu diingat: tingkat perhatian kita harus sebanding dengan objek perhatian kita. Sebaiknya kamu tidak memberikan kepada hal-hal remeh waktu lebih banyak dari selayaknya." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Berikut kali kita ingin *ngedumel*, marah, kesal, sedih, jengkel berlama-lama, dipikirkan dulu. *Is it really worth my time and energy?* Apakah objek, kejadian, orang yang akan kita berikan waktu dan tenaga untuk emosi negatif ini benar-benar sepadan? Rugi kan jika kita mencurahkan waktu, pikiran, emosi, dan kebahagiaan kita untuk memusingkan hal-hal yang tidak sepadan?

Sebuah Eksperimen yang (Separuh) Berhasil?

Di tahun 2011, jauh sebelum saya menemukan Filosofi Teras, saya iseng melakukan sebuah eksperimen sosial dengan menyeret para *followers* saya di media sosial. Saat itu saya terinspirasi oleh sebuah episode di *The Oprah Winfrey Show* di mana Oprah Winfrey, sang tuan rumah, menghadirkan bintang tamu seorang pendeta yang memiliki gerakan *No Complaint* [Tidak Mengeluh]. Sang Pendeta, Will Bowen, memiliki ide untuk membagikan gelang karet kepada jemaatnya untuk dikenakan di satu tangan. Kemudian jemaat diajak untuk tidak mengeluh selama 21 hari. Jika 21 hari dia sukses tidak mengeluh, maka gelang dipindahkan ke lengan yang lain, dan periode 21 hari diulang kembali. Jika kemudian seseorang menyadari dirinya telah mengeluh sebelum 21 hari lewat, maka dia harus memindahkan gelang itu ke tangan yang lain dan menghitung ulang 21 hari dari awal.

Sebagai seorang pengeluh profesional, saya cukup tertarik pada ide ini. Akhirnya, saya memutuskan untuk mencobanya sendiri, tanpa gelang atau anting. Menyadari bahwa tidak mengeluh selama tiga minggu rasanya seperti menyuruh saya mendaki

Gunung Everest dengan bermodal kutang doang (alias hampir tidak mungkin), maka saya mencoba versi *lite* (ringan) saja. Saya melakukan *No Complaint Week*, belajar tidak mengeluh selama seminggu saja. Supaya termotivasi, saya juga mengajak teman-teman di media sosial untuk melakukannya.

Eksperimen selama seminggu ini sangat menarik. Ada beberapa temuan pribadi selama melakukannya. Yang *pertama*, saya baru menyadari betapa seringnya saya mengeluh ketika saya berusaha menghentikannya. Situasi apa pun bisa memicu saya untuk mengeluh, mulai dari pekerjaan, urusan keluarga, sampai kehabisan stok kacang sukro di rumah. Selama seminggu itu, dengan susah payah saya berkali-kali menggigit bibir untuk tidak mengomel/mengeluh, dan ketika dengan sadar kita melawannya, barulah kita menyadari, *selama ini kita sering banget mengeluh*.

Yang *kedua*, dalam waktu sesingkat itu, saya menyadari bahwa saya sebenarnya **mampu** untuk **tidak** mengeluh. Ketika kita mau **berusaha** menyadari kebiasaan selama bertahun-tahun, kita memiliki kemampuan untuk menghentikannya. Pelajaran terbesar saya selama eksperimen seminggu itu adalah ternyata saya bisa mengendalikan keluhan saya agar tidak terjadi secara otomatis.

Memang, beberapa kali saya gagal, tetapi secara keseluruhan selama seminggu itu saya jauh lebih tidak menjadi pengeluh. Bagaikan melatih otot dengan mengangkat beban—awalnya terasa berat, tetapi seiring otot kita beradaptasi dengan beban yang sama sehingga tidak terasa seberat yang dulu, maka kemampuan tidak mengeluh pun terasa semakin mudah. Selain itu, menghentikan keluhan di bibir terasa "menjalar", sampai akhirnya kita juga mulai menghentikan keluhan saat masih ada di pikiran. Saat rasa jengkel mulai terasa, kita bisa menghentikannya langsung di pikiran, dan mulai mengalihkan pikiran ke hal yang lain.

Sesudah eksperimen *No Complaint Week* berakhir, sayangnya perlahan saya mengalami kemunduran menjadi diri saya semula. Tanpa ada periode waktu yang ditentukan, atau adanya *goal* tertentu, saya pun "berjalan mundur" memburuk kembali ke diri saya yang lama, sang pengeluh profesional.

"It is not the man who
has too little, but
the man who craves
more, that is poor." –
Seneca (Letters)

Bagi saya saat itu, eksperimen ini adalah sebuah kesuksesan (terlepas dari efeknya yang tidak bertahan secara permanen). Namun sekarang, sesudah saya mempelajari Filosofi Teras, saya baru menyadari bahwa eksperimen ini sebenarnya hanya "separuh" berhasil. Mengapa? Karena eksperimen ini hanya menghentikan perilakunya (mengeluh), tetapi tidak dengan serius mengidentifikasi dan menghentikan akarnya. Tentunya tidak ada yang salah dengan menghentikan perilaku ekspresi mengeluh, tetapi sekarang saya menyadari bahwa ini adalah solusi separuh. Bagaikan genteng bocor yang meneteskan air terus menerus ke dalam ruang tamu, sekadar menghentikan ekspresi mengeluhnya adalah seperti menadah tetesan air dengan ember, atau sekadar melapis plafon dengan lapisan anti air, tanpa mengganti gentengnya.

Bagi saya sekarang, Stoisisme melengkapi separuh yang hilang tadi. Mengeluh datang dari pikiran/interpretasi kita akan apa yang terjadi di hidup kita, dan keluhan merupakan simtom/gejala dari pola pikir irasional yang datang dari dalam. Kita tidak hanya harus menggigit bibir, tetapi juga mengubah pikiran dan interpretasi kita atas peristiwa tersebut. Kita tidak hanya melawan air bocoran genteng, tetapi kita juga memperbaik sumber kebocoran di gentengnya. *Fix the source of the problem.* Perbaiklah langsung di sumber masalahnya—dalam hal ini, pikiran kita sendiri.

Seeing from Other People's Perspective

Suatu hari, Maya melihat melihat sahabat dekatnya Nisa mukanya cemberut.

Maya: "Kenapa lo?"
Nisa: "HP gue ilang May, jatoh di jalan kayaknya. Kesel banget gue, kok gue bego banget ya?"
Maya: "Ya udah Nis, ikhlasin aja. HP bisa dibeli lagi lah ...."
Nisa: "Huhuhuhu, tapi gue sedih banget May. Dan rasanya mau marah-marah terus ke diri gue sendiri, ceroboh amat...."
Maya: "Ya udah, sinih sinih, puk puk...."

Coba kita bayangkan skenario tersebut. Saat Maya mendengar soal 'musibah' yang menimpa Nisa sahabatnya, apakah Maya akan bereaksi lebay? Apakah Maya akan berguling-guling di tanah, menjerit-jerit ke langit, bertanya pada Tuhan mengapa sahabatnya Nisa harus menerima azab demikian berat? Rasanya tidak kan? Mungkin Maya akan berusaha keras untuk terlihat simpati kepada sahabatnya, tetapi rasanya lebih mungkin Maya akan hanya sedikit terlihat prihatin dan tidak sampai meratapi hidupnya sendiri. Reaksi ini tentunya berbeda dengan Nisa yang tertimpa musibah itu. Dia mungkin akan *bete* berhari-hari, mungkin sedih sekali karena HP itu cukup mahal, dan Nisa takut memberitahu orang tuanya soal itu.

Dalam Filosofi Teras, ada *exercise* menarik. Jika suatu hari Maya juga kehilangan HP-nya, **bisakah dia bersikap setenang seperti saat dia mendengarkan cerita Nisa tadi?** Filosofi Teras mengajarkan bahwa cara kita menyikapi musibah yang menimpa orang lain *haruslah sama* dengan cara kita sendiri bersikap saat kita yang tertimpa musibah yang sama. Karena secara objektif, musibah yang menimpa adalah sama, maka seharusnya responsnya pun sama (terlepas kita adalah korban atau pengamat).

Dalam contoh Maya dan Nisa, Stoisisme akan berkata bahwa secara objektif, HP milik Nisa tidak bernilai lebih rendah atau lebih tinggi dari HP milik Maya (di luar faktor harga rupiah). Maka, adalah aneh jika Maya meratapi kehilangan HP-nya lebih dari Maya meratapi hilangnya HP Nisa.

Konsep "perlakukan musibahmu sama seperti kamu memperlakukan musibah orang lain" ini rasanya salah satu konsep tersulit dalam Filosofi Teras. Rasanya cukup sulit dilakukan secara emosional, karena ada perbedaan status sebuah benda ketika ia menjadi milik orang lain dibandingkan milik sendiri. Akan tetapi, tidak bisa disangkal ada logika yang mengagumkan di sini.

Jika kita kehilangan HP dan menangis meraung-raung, maka seharusnya kita melakukan hal yang sama jika yang hilang adalah HP orang lain. 'Milik saya' tidak menjadikan sebuah HP lebih bernilai dibandingkan 'milik dia'. Di sinilah Stoisisme berusaha mengingatkan kita untuk tetap objektif dalam menilai segala

sesuatu. Lalu, karena umumnya kita relatif lebih tidak sedih mengenai orang lain kehilangan sesuatu daripada diri sendiri kehilangan sesuatu, konsekuensinya ada dua, antara kita harus lebih sedih mengenai orang lain kehilangan suatu hal (belajar menambah empati pada musibah orang lain), atau, kita harusnya belajar lebih rasional dan objektif menyikapi musibah diri sendiri.

Kalau praktik konsep ini terasa sulit untuk hal-hal yang relatif sepele—seperti kehilangan benda—bayangkan jika kita harus menerapkannya ke peristiwa hidup yang lebih besar. Sikap kita terhadap orang lain yang sedang berduka atas kehilangan anaknya, (harusnya) sama dengan duka kita saat kehilangan anak kita sendiri. Karena, nilai nyawa anak kita tidak lebih tinggi dari nilai anak orang lain (selain perbedaan status bahwa yang satu adalah anak **kita**).

Dalam penerapan di musibah yang lebih besar, rasanya sulit sekali kita melakukannya (*"Lo gila ya? Ya jelas gue lebih sedih kehilangan motor/mobil/rumah/keluarga gue sendiri daripada motor/mobil/rumah/keluarga orang lain doonng!"*). Namun, konsep ini tetap penting untuk direnungkan, karena mencoba menempatkan musibah dalam perspektif baru yang lebih seimbang, dengan harapan dampak musibah tersebut bisa dikurangi.

Memang, penerapannya di masalah-masalah sepele lebih mungkin dan lebih berguna, karena tanpa sadar, kita terlalu banyak memberikan waktu dan tempat untuk masalah-masalah yang tidak akan kita besar-besarkan jika terjadi pada orang lain (seperti kehilangan HP). Ketika dengan teknik ini kita menyadari bahwa kita mungkin membesar-besarkan masalah yang sepele, semoga kita bisa kembali memprioritaskan energi kita dengan benar.

If You Can't be with the One You Love.....

> *"It is not the man who has too little, but the man who craves more, that is poor."* – Seneca (*Letters*)

Bagi filsuf Stoa, konsep "kaya" dan "miskin" memiliki persepsi subjektif, dan lebih dari sekadar urusan jumlah deposito, properti, atau investasi saham. Mana yang lebih penting,

seseorang memiliki harta benda yang banyak, atau seseorang yang "merasa" kaya dengan apa yang telah dia miliki? Seseorang bisa saja memiliki harta benda begitu banyak, tetapi selalu resah karena merasa tidak mencapai peringkat orang-orang terkaya se-Indonesia.

Sementara itu, ada orang lain yang tidak bisa dibilang kaya raya, bahkan tergolong sederhana, tetapi dia merasa sangat cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya, tidak merasa kekurangan. Bagi Filosofi Teras, orang kedua inilah yang benar-benar "kaya". "Sesungguhnya yang miskin bukanlah dia yang memiliki harta terlalu sedikit, tetapi dia yang masih menginginkan lebih," ujar Seneca *(Letters from a Stoic)*.

Bagi saya, hal ini bukan untuk disalahartikan sebagai anti-ambisi (ingatlah bahwa sebagian filsuf Stoa adalah pedagang atau datang dari latar belakang keluarga kaya raya). Kita boleh saja mengumpulkan harta dan kekayaan, tetapi selalu ingatlah bahwa itu semua di luar kendali kita dan bisa direnggut sewaktu-waktu, sehingga kita tidak terlalu *attached* pada kekayaan. Lalu, kita juga diingatkan untuk mengendalikan keinginan mengejar kekayaan tanpa henti, untuk bisa merasakan "cukup" dengan apa yang sudah kita miliki. Dengan ini, kita mencegah kekayaan menjadi majikan yang menjadikan kita budak mereka.

Amor Fati

Lebih dari sekadar urusan harta kekayaan, Filosofi Teras memperluas terapan prinsip di atas ke dalam momen hidup yang lebih besar. Apakah kamu detik ini juga sedang merasakan menginginkan hidup yang berbeda? Misalnya, "*Seandainya saja gue nggak harus berada di kereta penuh sesak orang saat ini. Seandainya saja gue masuk ke sekolah idaman. Seandainya saja gue punya orang tua yang lebih keren. Seandainya saja gue punya teman-teman yang lebih cool dari yang sekarang. Seandainya saja seandainya saja...*"

Di mata Stoisisme, pikiran-pikiran menginginkan alternatif dari situasi hidup kita sekarang adalah tirani. Setiap detik kita menginginkan sedang berada di tempat lain, situasi lain, dan segala *wishful thinking* lainnya, maka kita telah dirampok dari kesempatan untuk menikmati dan mensyukuri masa kini, detik ini

ingat bahwa Stoisisme melihat seluruh alam semesta sebagai sebuah keteraturan dan keterkaitan segala hal. Artinya, seluruh hidup kita sampai saat ini sudah terjadi menurut rantai peristiwa dan hukum alam. Kita bisa memilih melawan dan menyangkal masa kini, yang artinya kita "melawan Alam", atau kita bisa belajar menerima masa kini *(present)*, bahkan "mencintainya".

Stoisisme mengajarkan lebih dari sekadar ikhlas menerima keadaan saat ini, tetapi justru sampai sungguh-sungguh tulus mencintainya. "Jangan menuntut peristiwa terjadi sesuai keinginanmu, tetapi justru inginkan agar hidup terjadi seperti apa adanya, dan jalanmu akan baik adanya." – Epictetus *(Discourses)*

Saat saya membaca kutipan di atas, ini rasanya nasihat yang sulit dicerna dan dipahami, pada awalnya. Ekstremnya, saat kita kecopetan, tidak cukup untuk sekadar menerima dan ikhlas bahwa kita kehilangan dompet, HP, dan semua kontak kita. Epictetus bahkan menyarankan agar kita "menginginkan" hal ini terjadi (*"Hore! Gue kecopetan! Emang ini yang gue tunggu-tunggu...!"*). Absurd? Gila? Kalau kita mengingat pembahasan sebelumnya, bahwa semua peristiwa eksternal pada dasarnya netral, dan "baik" atau "tidak"-nya semua bergantung pada interpretasi kita, maka mungkin Epictetus tidak segila itu. Kita sebenarnya mampu menginginí (lebih dari sekadar ikhlas menerima) peristiwa hidup apa pun. Tidak ada yang berkata ini mudah, tetapi ini mungkin.

Dalam contoh kecopetan, kita bisa menginterpretasi bahwa ini ujian terhadap kesabaran. Atau, ini alasan beli dompet/HP baru. Atau, ini kesempatan belajar mengurus kehilangan benda berharga, siapa tahu bermanfaat untuk keluarga/teman dekat kita kelak, dan lain-lain. Saat kita bisa melihat sebuah musibah sebagai kesempatan untuk berubah menjadi lebih baik, maka "menginginkan peristiwa ini terjadi" menjadi lebih bisa dipahami.

Sekilas mungkin ini terdengar seperti "delusi terencana", tetapi sesuatu disebut delusi ketika bertentangan dengan realitas (misalnya, kalah Pilkada tetapi masih ngotot mengaku menang). Nasihat Epictetus tidak mengubah realitas yang terjadi (kecopetan), tetapi hanya mengubah pemaknaan atau narasi yang kita berikan atas peristiwa tersebut.

Amor fati: cintailah nasib—apa yang telah terjadi dan sedang terjadi saat ini.

Filosofi Teras mengatakan semua kejadian bisa menjadi kesempatan melatih *virtue/arete*/kebajikan (keberanian, kebijaksanaan, keadilan, dan menahan diri). Kita bisa memilih antara, "*Gue kecopetan dan ini musibah dan gue nggak pengen hal ini!*" atau, "*Gue kecopetan, tapi ini udah kejadian dan bisa gue jadikan pelajaran, bahkan jadi kesempatan untuk memperbaiki diri, belajar ikhlas, dan lain-lain.*"

"Formula untuk keagungan (*greatness*) manusia adalah '*amor fati*', yaitu tidak ingin apa pun menjadi berbeda, tidak ke depan, tidak ke belakang, tidak di sepanjang keabadian. Tidak hanya sekadar menanggung yang memang harus dijalani...tetapi mencintainya." – Friedrich Nietzsche. *Amor fati* adalah bahasa Latin, yang diterjemahkan menjadi "*love of fate*", atau mencintai takdir.

Di tengah-tengah proses penulisan buku ini, saya mengalami "musibah kecil". Suatu hari, saya menghadiri sebuah lokakarya bersama klien. Acara tersebut diadakan di sebuah restoran dengan desain yang artistik di Jakarta Selatan. Saking artistiknya, sampai lantai saja dibuat tidak rata, ada satu-dua undakan di sana sini.

Sudah bisa diduga apa yang terjadi pada seseorang dengan keseimbangan minus seperti saya. Saat di tengah lokakarya, saya berjalan ke arah toilet dan tidak melihat adanya undakan di lantai. Jatuhlah saya disertai bunyi *KREK*!! Saat terjatuh, rasa malu saya lebih besar dari rasa sakit saya (maklum, sedang ada klien), dan dengan gagah berani saya tetap jalan ke toilet walau sedikit terseok. Kemudian, saya tetap *pede* melanjutkan lokakarya.

Tiga puluh menit kemudian, di daerah sekitar mata kaki saya mulai terasa nyut-nyutan. Satu jam berlalu dan bengkak di kaki saya semakin membesar. Dalam hati saya sudah menduga bahwa ini pasti keseleo *(sprained ankle)*. Ketika rasa sakit sudah tak tertahankan, saya menyerah dan akhirnya pergi ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) di rumah sakit terdekat. Sesudah dicek dokter jaga dan difoto rontgen untuk memastikan tidak ada tulang yang patah, akhirnya saya divonis keseleo dan harus minum obat anti-sakit serta mengurangi mobilitas karena kaki harus diistirahatkan dan dibebat.

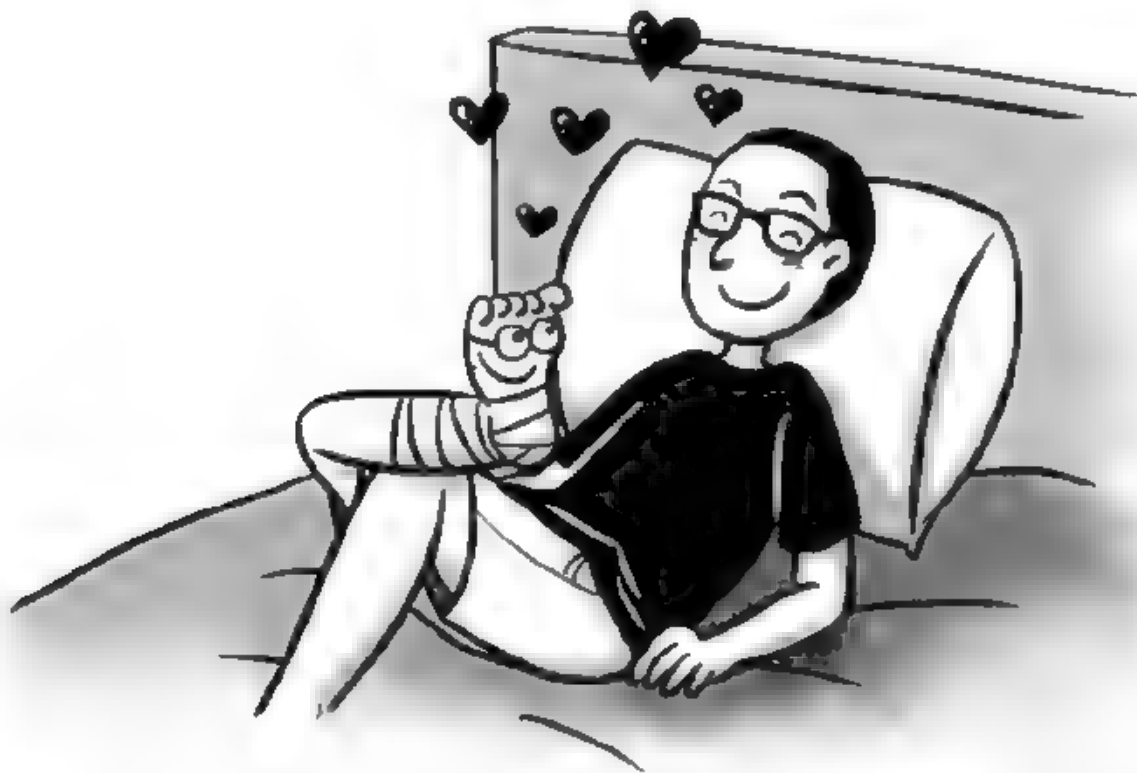
Di ruang IGD tersebut, sambil menunggu penyelesaian proses administrasi, saya menatap kaki yang bengkak bagaikan talas Bogor, dengan emosi campur aduk. Jujur, saya sudah sempat merasa jengkel dan bodoh mengapa saya bisa tersandung. Ditambah lagi, masih ada rasa malu bahwa ini terjadi di acara klien. Di atas itu semua, ada rasa kesal karena selama beberapa hari ke depan pasti saya akan berjalan tertatih-tatih, bahkan mungkin harus menggunakan tongkat.

Saat pikiran-pikiran itu mulai melintas, akhirnya terpikir juga oleh saya, *"Bagaimana saya bisa mengaplikasikan Stoisisme di dalam situasi ini?"* Sebagai seseorang yang sedang menulis mengenai Stoisisme, peristiwa ini bagaikan ujian langsung apakah saya bisa mempraktikkan apa yang saya baca dan tuliskan.

Yang pertama, saya menghentikan arus pikiran dan emosi negatif yang mulai timbul (langkah: ***Stop***). Kemudian, saya mulai memisahkan fakta dan interpretasi (faktanya, saya tersandung dan keseleo. Itu saja. Jika saya mulai merasa ini sebuah kesialan, ini sudah interpretasi/*value judgment* saya sendiri).

Akhirnya, dengan susah payah saya mulai mencoba mengendalikan interpretasi saya (langkah: ***Think & Assess***) kira-kira seperti ini:

> *"Saya keseleo, karena kesandung. Sudah, tidak perlu diributkan dan dipikirkan terus-menerus kenapa ini bisa terjadi. Apa yang sudah terjadi ya terjadilah.*
>
> *Saya bisa menginterpretasikan ini sebagai hal yang lumrah. Mungkin ribuan orang sudah pernah mengalami keseleo. Apa istimewanya? Mengapa hal ini tidak boleh terjadi pada saya?*
>
> *Apa manfaat yang bisa saya tarik dari kejadian ini? Yang pertama, sebagai ujian terhadap kesabaran saya menanggung rasa sakit fisik. Toh ini hanya keseleo, bukan kondisi medis yang lebih berat. Kedua, sekarang saya bisa empati kepada orang lain yang mengalami hal yang sama."*

So far so good. Perlahan, dialog internal ini membuat saya lebih tenang dan mulai bisa menerima keadaan ini tanpa harus mengutuk diri sendiri (langkah: ***Respond***). Kemudian, saya

teringat dengan prinsip *amor fati*. Barulah saya menyadari betapa sulitnya ajaran yang satu ini. Bisa menerima sebuah musibah yang terjadi kepada kita rasanya sudah sebuah pencapaian tersendiri, tetapi "mencintai" musibah ini bagaikan kejadian yang sudah didamba-dambakan? Seperti kata Obelix, tokoh komik *Asterix*, "Orang-orang Romawi memang gila!"

Walaupun terasa absurd untuk mencoba mencintai musibah, tetapi saya mencobanya juga. Anehnya, perlahan saya bisa merasakan bahwa ide ini tidaklah seabsurd itu. Saya memang tidak berubah drastis menjadi gembira atas keadaan tersebut (*"INILAH YANG SELAMA INI KUDAMBA, KESELEO!!"*), apalagi setiap kali kaki terasa nyeri saat harus naik tangga atau tidak sengaja diinjak anak saya yang masih berusia 17 bulan.

Namun, saya menyadari bahwa sangat mungkin menggeser perasaan saya terhadap keseleo ini sedikit lebih jauh lagi, lebih dari sekadar ikhlas, bahwa mungkin saya merasa mulai menyukainya (walaupun tidak sampai tahap *sadomasochist* tentunya). Minimal, saya bisa mulai mentertawakan situasi ini, dan juga mentertawakan saya sendiri.

Coba renungkan kondisi hidupmu sekarang ini. Sebagian pembaca sedang merasa bahagia dengan kondisinya sekarang, *good for you*. Namun, sebagian pembaca lagi mungkin berharap kondisi hidupnya berbeda dari yang sekarang. Bagi kamu yang masuk dalam kelompok ini, bisakah sedikit saja merenungkan, "*Mungkinkah gue mencintai kondisi gue saat ini?*" Jangan terlalu cepat dijawab (*"Penderitaan gue saat ini terlalu berat!! Tidak mungkin gue bisa mengharapkan terjadi!!"*). Berikan waktu sedikit saja untuk dipikirkan. Tidak ada yang bisa menghentikanmu untuk memutuskan mencintai hidupmu. Saat ini. Hari ini. Detik ini.

Masa Lalu Sudah Mati

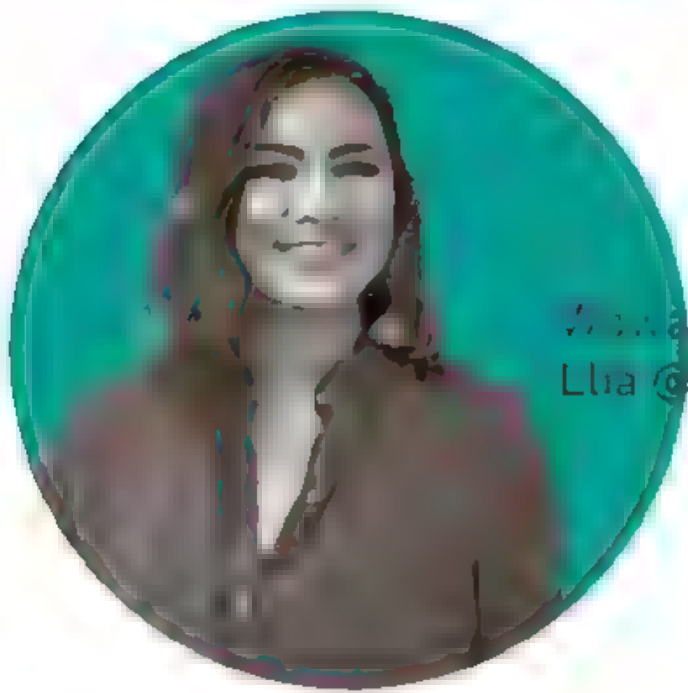
Jika Filosofi Teras memiliki perspektif yang cukup tegas terhadap masa kini *(present)*, bisa terbayang kan bagaimana para filsuf Stoa menyikapi masa lalu? Benar, masa lalu sudah benar-benar masuk kategori "di luar kendali"—tidak ada celah sama sekali untuk keluar dari situ. Masa lalu sudah mati semati-matinya. Kecuali kamu menemukan mesin waktu, *say BHAY to the past*. Maka, menyesali masa lalu *(regret)*, terus-menerus memikirkan, *"Seandainya saja gue waktu itu begini... atau begitu..."* adalah hal irasional, tidak masuk akal, dan tidak didukung oleh Filosofi Teras.

Sebagian mungkin memakai alasan, "Bukankah kita harus belajar dari kesalahan masa lalu?" Setuju banget. Akan tetapi, kita harusnya bisa menarik garis antara belajar dari kesalahan masa lalu dan terobsesi terus dengan masa lalu (gagal *move on*). Jujur saja, banyak dari kita (termasuk saya) yang masih kadang-kadang menyesali masa lalu. Menyesali tindakan/perkataan kita, atau orang lain (*"Coba dulu DIA tidak berkata/berbuat begitu..."*)—apa pun itu, jika sudah di masa lalu, maka tidak bisa diubah lagi. Sudah selesai.

Sama dengan sikap kita menghadapi masa kini di atas, maka Stoisisme juga mengajarkan kita untuk "mencintai" masa lalu kita, bahkan yang kita anggap pedih sekalipun. Kita bisa belajar darinya, dan merencanakan yang lebih baik untuk ke depannya, tetapi masa lalu itu sendiri (telah terjadi) dan bagaimana kita

menyikapinya sepenuhnya di bawah kendali kita. Tidak ada yang perlu disesali. Semua terjadi mengikuti keteraturan dan hukum Alam *(Nature)*. Bisakah kita tidak hanya menerima masa lalu, tapi bahkan mencintainya?

Intisari Bab 6:

- **Kekhawatiran dan kecemasan kita lebih banyak yang akhirnya tidak terjadi.**
- ***Premeditatio malorum* adalah teknik memperkuat mental dengan membayangkan semua kejadian buruk yang mungkin terjadi di hidup kita di hari ini dan ke depannya.**
- **Perbedaan *premeditatio malorum* dan kekhawatiran tidak beralasan adalah dalam *premeditatio malorum* kita bisa mengenali peristiwa di luar kendali kita dan memilih bersikap rasional.**
- **Manfaat lain dari *premeditatio malorum* adalah membantu kita mengantisipasi peristiwa buruk jika terjadi, dan karenanya tidak terlalu terkejut jika benar-benar terjadi.**
- **Hubungan kita dengan rezeki adalah "pengguna" atau "peminjam", kita harus selalu siap ketika segala rejeki dan keberuntungan kita diminta kembali oleh Dewi Fortuna.**
- **Ada banyak hal-hal negatif dalam hidup ini yang sebenarnya remeh dan tidak perlu dibesar-besarkan ("ketimun pahit").**
- **Saat kita mendapat musibah besar dan kecil, bayangkan bagaimana kita akan bersikap jika ini menimpa orang lain.**
- **Orang yang benar-benar kaya adalah dia yang merasakan cukup. Orang yang benar-benar miskin adalah dia yang masih menginginkan lebih.**
- ***Amor fati*: cintailah nasib—apa yang telah terjadi dan sedang terjadi saat ini.**

Wawancara dengan
Llia @salsabeela

"Kita sebenarnya sama. Ngapain sih berantem hanya karena politik?"

Saya tertarik untuk mewawancara Llia sejak berteman dengannya di media sosial. Selain sosoknya sebagai pengusaha media perempuan yang sukses, Llia juga kerap menjadi pembicara di banyak acara seminar/pelatihan perempuan. Namun, yang lebih menarik lagi, Llia menaruh di profil akun Twitternya sebagai *"A Stoic"*. Penasaran karena jarang sekali menemui orang Indonesia yang mengaku sebagai seorang Stoa, saya pun meminta kesempatan mengobrol dengan beliau. Berikut kutipannya.

Hi Llia, apa aktivitas sehari-harinya sekarang?

Gue adalah *founder* tiga perusahaan konten dan media: nulisbuku.com, storial.co, dan zettamedia. Sekarang gue *Chief Content Officer* di Zetta. Gue udah nulis lebih dari 30 buku sejak 2005. Dua buku terakhir adalah biografi orang terkenal. Gue

memang punya ketertarikan mengenai kisah orang lain. Kuliah gue teknologi, jadi gue senang menggabungkan *stories* dengan *technology. Personally*, gue juga *build personal branding*.

Bagaimana awal mula bertemu Stoisisme?

Sekitar tiga tahun yang lalu gue lagi liburan di Italia dengan *my best friend*. Saat jalan-jalan di sekitar Roma, gue masuk ke sebuah toko buku kecil. Hanya sedikit buku yang dipajang dan dijual di situ. Gue iseng-iseng mengambil sebuah buku. Itu adalah bukunya Marcus Aurelius, *Meditations*. Gue iseng, ini apaan sih, terus gue baca. Gue baca dikit, ternyata bagus banget nih. *I can relate*. Jadi gue beli. (Dalam perjalanan), setiap capek, gue duduk dan baca.

Saat itu gue lagi LDR (*Long Distance Relationship*/Hubungan Jarak Jauh), pacar gue di Amerika. Gue lagi stres karena saat itu pacar gue lagi "menghilang", sedang ada masalah. Saat gue stres gak tahu *what to do*, pas gue baca *Meditations*, gue berasa kayak diingetin banget. Dari dulu gue tuh emang udah 'lempeng'. Gue *Stoic* dari dulu tapi gue gak tahu. Gue ikutan tes yang menyatakan bahwa gue terlahir sudah '*mentally stable*'. Dari dulu orang lain udah stres kayak gimana, tapi gue ya lempeng. Masalahnya kalo terlalu lempeng kan gue jadi dingin.

Pas gue baca *Meditations*, wah ini gue banget. Gue gak tahu bahwa selama ini gue *Stoic*. Sekarang ada namanya (untuk sifat ini) gue bahagia banget. Ternyata, *nothing is wrong with me*, hahaha. Karena tertarik, gue *googling*, gue baru tahu kalo Marcus ini menulis jurnal. Dia seorang kaisar, tetap menyempatkan waktu setiap hari menulis jurnal untuk dirinya sendiri.

Tiap gue baca *Meditations*, selalu ada hal berbeda yang gue tangkep. Gak pernah bosen. Gue biasanya gak pernah baca satu buku sampai dua kali. Buku ada miliaran di dunia, masak gue baca dua kali? Tapi, *Meditations* gue jadiin "*bible*", selalu balik ke situ. Yang khususnya mengena untuk gue adalah tulisan dia tentang "batu". Batu yang dilempar ke udara tidak lebih baik atau lebih buruk jika naik ataupun turun. Kita kan kalo liat batu tadi gak ada perasaan apa-apa. Ya hidup seperti itu, naik turun mengikuti hukum alam.

Ada yang lain lagi, seperti saat bangun pagi harus mengharapkan di hari itu akan ketemu orang akan kasar, bohongin lo, dan lain-lain. Ada yang lucu juga, kalo lo makan ketimun, ketemu yang pahit ya dibuang. *Makes sense* sih. Ternyata, sejak jaman tahun 300-400 M sudah ada ketimun yang pahit, kalo ketemu ya buang aja. Bener juga, hahaha. *The good and the bad of life* gue udah *aware* dan sudah bisa *accept*. Itu ajaran Stoisisme yang selalu gue bawa. Dari sebelum gue baca *Meditations*, gue juga sudah *journalling*. Gue penulis jurnal pribadi. Gue nulisnya *gratitude journal*, semua hal yang bisa gue sukurin. Gue punya buku khusus untuk itu. Sebentar lagi gue akan menerbitkan *gratitude journal* bersama Gramedia, sehingga membantu orang lain bisa menulis jurnal syukur mereka sendiri.

Kapan menulis jurnal bersyukur ini?

Setiap pagi, untuk mensyukuri hari kemarin. Kalau gue lagi ada kejadian luar biasa, misalnya putus, gue bisa *journalling* di setiap menit gue merasakan yang tidak nyaman. Langsung dituangkan. Untuk itu ada bukunya beda lagi. Makanya berat tas gue, hahaha.

Ada kata-kata Marcus Aurelius yang bisa jadi dasar untuk *gratitude journal* juga, "Jangan mimpiin sesuatu yang kamu gak punya. Tapi *reflect the greatest blessing that you have*." Kalau kita memiliki sesuatu, ada kemungkinan barang itu hilang. Jangan mikir bahwa hal yang kita miliki tidak akan hilang selamanya. *Expect everything*.

Gue ada metode "*rewrite*" yang sedang gue ajarin. Menurut gue, hidup itu seperti cerita. Kalo di novel ada plot. Misalnya, *The Lord of The Rings*. Lo mau cincin (ajaib) gak? Gak mau. Terus terpaksa mau. Terus berantem kalah. Ketemu mentor, diajarin. Terus akhirnya menang. Hidup kita seperti *cycle* itu. Kita hanya perlu *aware* kita sedang berada di mana di dalam plot itu. Misalnya, gue lagi di fase di mana gue nolak-nolakin tantangan hidup. Gue bagaikan disuruh cari cincin, tapi menolak. Akhirnya hidup gue *stuck* di situ-situ aja. Gue harus menyadari hal ini dulu. Gue *identify* kenapa gue tolak-tolakin dan hidup gue gak jalan. Kemudian gue harus menulis kembali versi hidup gue yang gue inginkan agar hidup gue *moving forward*.

Apakah ada yang berubah sejak menemukan Stoisisme?

Bagi gue ini sifatnya *confirming my belief*. Kadang jika tidak tahu pasti, apakah gue bener gak sih memiliki sifat kayak gini. Jangan-jangan gue dingin nih, karena beda dengan yang lain. Orang lain suka baper gitu, gue biasa aja. Jangan-jangan gue berhati es? Sekarang gue tahu namanya apa, dan praktiknya bisa membantu kita banyak. Misalnya, ketika gue lagi stres mikirin mantan gue, ini membantu banget supaya gue gak terlalu stres. Jadi *reminder* dan pegangan gue.

Apa prinsip Stoisisme yang mejadi pegangan saat masa sulit bersama mantan?

Jangan bilang "*It is bad luck that it happens to me*." (sial banget gue mengalami ini). Tapi bilang, "*It is good luck that although it happens to me, I can bear it without pain.*" (beruntung banget gue, walaupun mengalami ini, tetap bisa gue jalani tanpa sakit/hancur). Gue tetep bisa belajar dari apa pun kejadian yang menimpa gue. Gue gak perlu sampe remuk karenanya.

Yang lain, "*Universe, your harmony is my harmony, nothing in your good time is too early or too late for me.*" (Semesta, apa yang selaras bagimu pastilah selaras bagiku. Apa yang baik menurut waktumu tidak akan terlalu cepat atau terlalu lambat bagiku). Jadinya, harusnya lo percaya aja sama *the whole process*. Kalau seseorang emang bukan buat gue, ada yang lebih bagus pasti.

Fakta bahwa Marcus Aurelius seorang kaisar, kalo jaman sekarang presiden kali ya, dia pasti banyak stresnya, toh dia *take time* untuk menulis juga dan dia masih mau berusaha "naik" menjadi lebih baik lagi.

Sekarang kan jamannya "milenial", menurut Llia, ajaran purba ini masih relevan gak dengan generasi ini?

Masih. Yang gue tangkep dari Stoisisme adalah 'santai aja'. Ada timun pahit buang aja, ada jalan rusak belok aja. Jangan dibikin stres, jangan dibikin susah. Menurut gue banyak banget di kompleksitas hidup sekarang hal-hal kecil yang bisa bikin orang stres, karena dia gak bisa melihat *big picture*-nya.

Contohnya, "Duh, *follower* gue cuma seratus gak nambah-nambah," atau, "Kemaren gue di-*unfollow* sama si X." Kita mungkin ketawa dengernya, tapi bagi sebagian orang ini penting. Gue mau kasih tahu (ke mereka), *look at the big picture*. Kalo lo tahu lo mau ngapain dalam hidup lo, yang kayak gini-gini gak penting lagi untuk diperhatiin. Dan *the ability to just brush off* (mengesampingkan) *problem* itu *no.1 skill* yang dibutuhkan saat ini. Elo jago *data analytics*, tapi sering stres, ya gak efektif juga. Tapi juga bukan berarti menjadi tidak peduli, tapi pedulilah pada hal penting.

Sekarang banyak orang terlalu memedulikan media sosial dan orang-orang yang gak penting dalam hidup mereka. Salah menurut gue. Ribet aja jadinya hidupnya, gak maju-maju, muter aja di situ. Contoh lain, soal jodoh. Banyak orang yang *stuck* di *relationship* yang tidak membangun diri mereka. Hanya karena takut gak dapet lagi misalnya.

Contoh nyata lagi nih, baru saja terjadi pagi ini. Mbak gue minta maaf karena baju gue kesetrika sampe bolong. Panjang nih minta maafnya di WA (WhatsApp). "Jangan marah ya mbak," tulisnya. Gue bilang, gak apa apa, buang aja. Itu *Stoic* banget kan, hahaha. Pada saat gue beli baju atau apa pun, gue udah tahu kalo ini bisa rusak, bisa hilang suatu hari. Orang-orang sekitar gue heran, kok gue gak marah? Orang lain pasti ngomel dulu kan? Gue gak merasa ada kebutuhan untuk ngomel. Yang penting apakah dia belajar dari kesalahannya, dan lain kali dia akan lebih hati-hati.

Pernah menerapkan prinsip Stoisisme untuk tantangan yang berat?

Beberapa tahun lalu gue melepas jilbab. Kebayang kan gue di-*bully* seperti apa di Instagram, dan gue bisa melihat di Google orang penasaran *searching* kenapa gue lepas jilbab. Kata kunci "Ollie lepas jilbab" jadi begitu populer. Jadi pendekatan *Stoic* gue adalah dengan menulis blog dengan judul "Ollie lepas jilbab", supaya nambah *traffic*.

Kemarin banget, ada sahabat yang menulis nyindir gue pake tulisan fiksi, dan nama gue ditulis pulak di tulisan itu. Dia minta 'restu' untuk *publish* tulisannya. Gue bilang 'jangan lupa kasih *link* ke Instagram gue ya', hahaha. Bagi gue Stoa itu sama dengan woles.

Kalau soal menjadi *entrepreneur*, apa yang bisa diterapkan dari stoisisme?

Mungkin *rejection* ya. Kalo lo menjadi *entrepreneur*, pasti berhubungan dengan jualan. Kalau kita menawarkan sesuatu, orang bisa bilang 'nggak' sama kita. Kalau setiap kalo orang bilang 'nggak' kita bapernya tiga hari, mau sampai kapan? Kalau orang bilang 'nggak', ya jangan *take it personally*. Elo gak mau (jualan gue)? Ya udah, *next*. Sama kayak saat *entrepreneur* mencari *funding*. Jangan baper, gitu. Stoisisme mengajarkan kita supaya tidak baper, karena kita tahu kemungkinannya. Saat saya dateng ke kamu (*investor*), dan kamu punya *fund*, ya jawabannya cuma dua, iya (dapet *funding*) atau nggak. Kalau iya, oke. Kalo nggak, ya oke juga.

(Bisa) menghadapi *rejection* itu bagus untuk *entrepreneur*, jadi kita tetep *centered*. Tidak dikit-dikit baper. Begitu juga soal di-*complain* pembeli. Ya kita belajar apa yang bisa diambil dari situ. Jangan habis kena *complain* langsung kayak mau tutup toko besok. "Aduh gue kayaknya gak bakat dagang nih." Karena seumur hidup lo akan menghadapi orang-orang yang negatif, yang bete-in, yang nipu lo. Itu pasti ada. Kalo di metode "*rewrite*" tadi, itu masuk dalam cerita hidup lo. Coba, sinetron mana yang gak ada orang jahatnya. Pasti ada. Kalo dalam cerita hidup lo, lo sudah sadar sebagai pemeran utama hidup lo, gue pasti akan punya sahabat, mentor, dan ada musuhnya. Pasti ada gagalnya. Dan pasti ada bagian di mana gue berhasil. Kalo sadar lo ditipu, misalnya, berarti gue harus gimana supaya (*move*) ke *next step*-nya.

Menjadi pengusaha juga butuh mengambil keputusan dengan kepala jernih. Kalo *running your own business* pasti banyak masalah kan. Tapi harus fokus pada solusi. Bukan malah menyalahkan karyawan. Langsung solusinya apa, dan bagaimana biar tidak terjadi lagi. Kalau kita marah-marah ada ilusi ego kita sudah terpenuhi. Padahal kita hanya buang sampah, bahkan ke orang yang salah mungkin.

Topik berikutnya, soal sosial politik. Tentunya Llia menyadari banyak yang jadi sensitif, atau terpecah karena sosial politik. Ada yang bisa diterapkan kah dari Stoisisme?

Pemahaman bahwa "*we are in this together*". Kita sebenarnya sama. Ngapain sih kita berantem hanya karena beda politik. Kita semua kebakaran jenggot, karena gue merasa gue Jawa, lo Batak. Atau gue Muslim lo Kristen. Ada ilusi perbedaan di situ. Padahal kita semua datang dari sumber yang sama. Kita melupakan sifat universal kita.

Media sosial juga bikin pusing lagi. Misalnya zaman Pilpres dulu. Ada seleb-seleb yang mengusung berita-berita positif Prabowo dan begitu juga dengan Jokowi. Kalo kita (empati) dengan sudut pandang mereka, ya *makes sense* juga sih. *We are not as good as we thought, and they are not as bad as we thought.* Jadi, tergantung perspektif masing-masing. *Understand each other version of the story,* dan menerima bahwa orang yang berbeda memiliki realita yang berbeda.

(Twitter: @salsabeela, Instagram: @salsabeela)

Intisari wawancara dengan Llia:

- **Santai saja, jangan memusingkan hal-hal yang tidak perlu.**
- **Jangan biarkan media sosial dan penghuninya mengambil terlalu banyak perhatian kita.**
- **Stoisisme sangat relevan bagi *entrepreneur/pengusaha dalam menyikapi kegagalan dan penolakan.***
- ***Jangan biarkan politik dan ilusi perbedaan memecah belah kita.***

BAB TUJUH

Hidup di antara Orang yang Menyebalkan

Pernah enggak merasa malas ke acara keramaian karena malas bertemu orang? Tidak hanya malas bertemu orang, tapi dalam hati kita sudah berpikir bahwa orang-orang yang akan kita temui akan berperilaku menyebalkan ke kita (tanpa pernah berpikir bahwa kita pun mungkin punya perilaku menyebalkan juga). Pergi ke luar rumah, kita harus berhadapan dengan perilaku pengendara yang tidak tertib. Pergi ke tempat umum seperti di mal, kita akan bertemu orang-orang egois di antrian lift atau toilet. Pergi ke acara keluarga besar, akan bertemu saudara yang usil atau mulutnya setajam silet. Rasanya ingin tinggal di rumah saja, menyendiri, dan tidak bertemu orang lain. "Daripada jadi dosa, marah dan jengkel karena orang lain, mending enggak ketemu mereka," demikian yang sering terlintas di pikiran saya.

Manusia adalah makhluk sosial. Para ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu sudah meyakini itu. Kemampuan berbahasa yang dimiliki spesies kita diduga berevolusi dari kebutuhan berkomunikasi sesama manusia, karena dengan komunikasi kita bisa berkoordinasi untuk bersama-sama bertahan hidup. Spesies kita kemudian berhasil meninggalkan cara hidup berburu dan mengumpulkan buah-buahan menjadi bercocok tanam (Revolusi Agrikultur) yang akhirnya memicu nenek moyang kita untuk tinggal tetap di sebuah tempat, dan akhirnya melahirkan desa, kota, sampai kerajaan.

Kemudian perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengantarkan kita masuk ke Revolusi Industri. Akhirnya, sampai di masa sekarang di era informasi dan digital di mana kita senang berbagi *selfie*. Semua ini adalah cerminan keinginan paling mendalam dalam diri kita untuk terhubung dengan manusia lain. Sejak 2.000 tahun yang lalu, para filsuf Stoa sudah menyadari *nature* manusia yang harus hidup sebagai makhluk sosial. Dalam *Meditations*, Marcus Aurelius berkata, "Semua manusia diciptakan untuk satu sama lain."

Namun, manusia juga adalah *Homo Homini Nyebelin*—manusia yang *nyebelin* bagi manusia lainnya. Kita adalah manusia yang seringkali *nyebelin* bagi orang lain dengan ulah dan perkataan kita. Di buku saya sebelumnya, *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget* (*Penerbit Buku Kompas*), dibahas survei yang

menunjukkan kalau ada begitu banyak hal-hal menyebalkan yang kita lakukan kepada satu sama lain, baik sengaja maupun tidak disengaja. Manusia saling menyebalkan satu sama lain, misalnya lewat basa-basi *ngeselin* seperti, "Kapan kawin?", "Kapan punya anak?", "Kok kamu gendutan sekarang?", dan lain-lain. Perilaku menyebalkan ini juga termasuk tindakan-tindakan kecil kita, seperti main HP di dalam bioskop, masuk lift tidak menunggu yang keluar terlebih dahulu, atau segala perilaku tidak tertib di jalan raya. Lagi-lagi, tidak ada yang banyak berubah sejak 2.000 tahun yang lalu: kita sering dibuat sebal oleh orang lain. Di pembahasan sebelumnya mengenai *premeditatio malorum*, kita melihat bagaimana Marcus Aurelius menjadikan kebiasaan untuk mengawali hari dengan membayangkan semua hal-hal tidak menyenangkan yang dilakukan orang lain kepada kita.

People hurt and offend each other—manusia saling menyakiti dan menyinggung sesamanya—ini kenyataan. Tidak ada tempat di mana pun di dunia ini untuk kita bisa menghindari orang-orang menyebalkan, bahkan di tempat ibadah sekalipun. Mungkin hanya di surga kita terbebas dari perilaku menyebalkan. Karena ini adalah realitas, maka seorang praktisi Stoisisme sudah harus bisa mengantisipasinya. "Mengharapkan orang jahat untuk tidak menyakiti orang lain adalah gila. Itu adalah meminta hal yang tidak mungkin. Arogan sekali jika kita bisa memaklumi orang jahat memperlakukan orang lain seperti itu tetapi kita tidak terima jika terjadi pada kita. Itu kelakuan seorang tiran," ujar Marcus Aurelius *(Meditations)*. Kalau dibahasakan ulang, ya wajar dong orang jahat menyakiti orang lain. Yang aneh itu *kalo* lo berharap sebaliknya. Lebih *ngeselin* lagi *kalo* lo berharap mendapat kekecualian, orang lain boleh disakiti kecuali lo. *Siape lo?*

Bayangkan betapa seringnya kita membaca tentang perlakuan buruk orang ke orang lainnya. Kita sering kali mengelus dada dan berdecak, *Kok bisa ya?* Cuma ya sebatas itu saja, kita hanya "merasa prihatin" jika itu terjadi pada orang lain. Filosofi Teras mengingatkan kita untuk selalu siap bahwa kita pun akan mendapat perlakuan buruk suatu saat dalam hidup kita. Saat kita diperlakukan buruk oleh orang lain, apakah kita bisa setenang jika menyikapi pengalaman orang lain? Atau, kita akan marah-marah lebay?

Kalau kita renungkan sejenak kata-kata Marcus di atas, maka bisa dibayangkan karakter luar biasa dari beliau. Beliau adalah seorang kaisar di sebuah kekaisaran yang terbesar dan terkuat di masanya. Jika kita saja segan terhadap seorang presiden dari negara demokrasi, terbayang betapa menakutkannya seorang "kaisar" dari sistem monarki. Sebagai seorang kaisar, celaan orang lain harusnya menjadi masalah sepele, toh dia bisa saja dengan mudah memerintahkan memisahkan kepala para kritikusnya dari tubuh mereka. Namun, Marcus Aurelius bisa mencapai kebijaksanaan seperti di atas mengenai perlakuan manusia. *Kalau orang jahat ngejahatin orang lain, ya wajar dong?*

Jika kita kembali ke dikotomi kendali, maka orang-orang yang menyebalkan ada di luar kontrol kita. Kita tidak bisa mengendalikan perilaku orang lain, tetapi kita sepenuhnya bisa menentukan apakah kita akan *terganggu* atau tidak oleh perilaku orang lain. Perilaku orang lain masuk dalam kategori *indifferent*, yang artinya tidak punya pengaruh kepada kebahagiaan kita. Yang artinya, aneh kalau kita terganggu oleh kelakuan menyebalkan orang lain, ketika sesungguhnya mereka seharusnya tidak punya pengaruh apa-apa pada kita.

Filosofi Teras mengajarkan kita untuk tidak memberikan **kuasa** kepada orang lain untuk mengganggumu. Artinya, kuasa itu sudah ada di tangan kita. Perasaan terganggu oleh perilaku orang lain sepenuhnya terserah kita, dan kitalah yang menentukan mau memberi *power* itu ke orang lain atau tidak. Orang lain tidak bisa membuat kita merasa terganggu jika kita tidak memberikan izin. Teman sekolah mengolok-olok kita? Kolega di kantor memiliki kebiasaan menyebalkan? Atau, bahkan orang tua kita sendiri rasanya sering memperlakukan kita tidak seperti yang kita harapkan? Jika kita terganggu oleh itu semua, Stoisisme mengingatkan bahwa kitalah yang mengizinkannya.

Terkadang, orang lain bisa menjengkelkan kita bukan karena apa yang mereka lakukan, tetapi karena apa yang TIDAK mereka lakukan. Misalnya, orang-orang yang tak tahu berterima kasih. Stoisisme mengajarkan agar kita jangan *bete* jika kebaikan atau keramahan kita TIDAK dibalas. Contoh, saat kita tersenyum pada orang lain dengan maksud ramah, tetapi orang tersebut melengos saja. *Kesel gak?* Sebelum saya belajar Stoisisme,

saya akan kesal sekali kalau sudah bersikap ramah pada orang lain, terus *dikacangin* begitu. Atau, saya sudah berbuat hal yang memikirkan orang lain *(considerate)*, tapi tidak dianggap. Misalnya, saya membuka pintu gedung dan menahankan pintu untuk orang yang di belakang saya, tetapi orang yang di belakang saya *boro boro* bilang terima kasih, menengok saja tidak, melengos saja seolah-olah sudah pekerjaan saya menahankan pintu untuknya. Setelah menerapkan Filosofi Teras, saya tidak perlu lagi merasa kesal. Sekali lagi, prinsip dikotomi kendali menjadi panduan saya. Saya tidak bisa mengendalikan respons orang. Bersikap baik kepada orang lain adalah pilihan dan di bawah kendali saya, tetapi "respons orang lain" tidak di bawah kendali saya, dan betapa bodohnya jika saya mengharapkan orang lain "harus" memberi respons yang sesuai. Saya sudah harus cukup bahagia bahwa saya telah bertindak memedulikan orang lain. Tidak lebih dari itu.

> "Kamu salah jika kamu melakukan kebaikan pada orang dan berharap dibalas, dan tidak melihat perbuatan baik itu sendiri sudah menjadi upahmu. Apa yang kamu harapkan dari membantu seseorang? Tidakkah cukup bahwa kamu sudah melakukan yang dituntut Alam (*Nature*)? Kamu ingin diupah juga? Itu bagaikan mata menuntut imbalan karena sudah melihat, atau kaki meminta imbalan karena sudah melangkah. Memang sudah itu rancangan mereka ...begitu juga kita manusia diciptakan untuk membantu sesama. Dan ketika kita membantu sesama, kita melakukan apa yang sudah dirancang untuk kita. Kita melakukan fungsi kita." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Butuh Dua Pihak untuk Merasa Terhina

> "Ingat, untuk bisa benar-benar menyakitimu, tidak cukup dengan hinaan saja. Kamu harus **percaya bahwa kamu sedang disakiti.** Jika seseorang sukses membuat kamu terprovokasi, sadarilah bahwa pikiranmu pun turut berperan dalam provokasi ini. Itulah pentingnya untuk kita tidak memberi respons secara impulsif. Berikan waktu sebelum bereaksi, maka akan lebih mudah bagi kamu memegang kendali (atas dirimu sendiri)." – Epictetus *(Enchiridion)*

Ini adalah *human insight* yang brilian dari para filsuf Stoa. Untuk bisa sungguh terjadi "penghinaan", harus ada yang *merasa* terhina. Sebuah penghinaan sesungguhnya tidak bernilai sampai objeknya merasa bahwa ia disakiti. Saat ini terjadi, maka penghinaan itu "sukses". Namun, jika sang objek tidak merasa terhina, maka hinaan itu sesungguhnya sebuah serangan yang tumpul dan tidak berarti. Jika ada seseorang yang dihina dan merasa terhina, maka Epictetus akan menyalahkan si terhina, "Salah lo sendiri *kalo* tersinggung!" Ini konsisten dengan yang telah kita bahas sebelumnya tentang mengendalikan persepsi kita sendiri. Menghina ada di bawah kendali orang lain, **merasa terhina ada di bawah kendali kita**.

Bahwa celaan dan hinaan tidak pernah benar-benar bisa melukai objeknya—kecuali diijinkan—bisa diilustrasikan dengan contoh berikut. Suatu hari, kamu berdiri menghadap sebuah lukisan *masterpiece* karya seniman besar Indonesia Affandi. Coba kamu berteriak-teriak, menghina-hina lukisan itu. "Lukisan sampah! Apa bagusnya kamu? Anak kecil juga bisa hanya coret-coret *gak* keruan seperti kamu!" Apakah lukisan itu menjadi lebih buruk, kehilangan keagungannya hanya karena hujatan kita? Apakah lukisan tersebut menjadi "turun derajat" dari status mahakarya hanya karena celaan satu orang? Ditambah lagi, lukisan ini hanya sebuah benda mati. Tidakkah kita jauh lebih bernilai dan bisa lebih berpikir daripada sebuah lukisan?

> "Kamu tidak bisa dihina orang lain, kecuali kamu sendiri yang pertama-pertama menghina dirimu sendiri."
> – Epictetus *(Enchiridion)*

Tidakkah ini tepat menggambarkan keadaan di media sosial saat ini? Di media sosial, ada begitu banyak pihak yang sengaja menciptakan kemarahan dan emosi dengan hanya bermodalkan jempol. Entah itu meninggalkan komen-komen yang menyulut kemarahan di *posting*-an kita atau sengaja memancing debat kusir. Sayangnya, ada begitu banyak juga orang yang terprovokasi oleh ulah para provokator di media sosial (yang konyolnya lagi sering datang dari akun-akun anonim). Banyak yang terprovokasi, marah-marah, dan saling perang membalas hinaan antar pihak yang berbeda (yang saat ini sering kali disebabkan oleh politik). Jika Epictetus hidup saat ini, dia justru

FOLLOW

♥ 162 likes

sydralw akhirnya kesampaian juga :) #eiffeltower #traveling2018 #likes

thaacntxbgt asli atau photoshop tuh, fotonya? :p

akan menegur mereka yang terprovokasi, bukan mereka yang sengaja memprovokasi. Para *troll* di internet dan media sosial tidak akan bisa mencapai apa-apa jika lebih banyak orang lebih bisa mengendalikan pikirannya dan tidak mengacuhkan para provokator.

"Ambilah waktu sebelum bereaksi..." Tips dari Epictetus ini juga konsisten dengan prinsip S-T-A-R (*Stop-Think & Assess-Respond*). Saat emosi mulai mendidih akibat membaca linimasa media sosial, *stop!* Jangan tergesa-gesa menggerakkan jempol, jangan melakukan apa-apa. *Time out* dulu, kemudian berpikir. Kata-kata hinaan, celaan, provokasi hanyalah "kata-kata". Kata-kata tidak mengubah realitas, sama halnya dengan ketika kita mencaci maki sebuah lukisan mahakarya. Nilai lukisan tersebut tidak akan berubah. Jika saya sampai merasa tersinggung dan terpancing, maka ini sepenuhnya salah saya. Lagipula, dengan demikian tujuan si provokator justru tercapai. Namun, jika kita tidak terpancing, bahkan bisa menjawab dengan kepala dingin dan tidak emosional, ada hal positif yang bisa tercapai. Wawancara di akhir bab dengan Cania Irlanie, seorang aktivis, akan lebih memperjelas bagian ini.

> *"The best revenge is to be unlike him who performed the injury."* – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Untuk mereka yang menghina kita dengan sengaja, bagaimanakah kita bisa "membalas dendam"? Marcus Aurelius, seorang kaisar, memiliki jawaban yang singkat dan jelas, "Sesungguhnya balas dendam yang terbaik adalah dengan tidak berubah menjadi seperti sang pelaku". Jika kita menerima hinaan dan kemudian kita pun berubah menjadi penghina yang emosional dan dikuasai kemarahan, maka yang menang adalah kemarahan dan kebencian. Seperti di film-film zombi, jika si manusia normal digigit oleh zombi dan kemudian berubah menjadi zombi juga, maka sang zombi sudah menang.

Ada orang sengaja menjelekkan atau ingin memprovokasi kita? *Stand your ground*. Tetap menjadi praktisi Stoa yang memegang kendali atas persepsi dan responsnya yang baik. Maka, itu akan seperti adegan di mana zombi menggigit kita, tetap tidak

mempan. Itulah "pembalasan" terbaik menurut Marcus Aurelius, ketika kita tidak turun derajat menjadi sama dengan yang ingin berbuat jahat kepada kita.

"Sebagai obat untuk melawan ketidakramahan, kita dianugerahi keramahan." – Marcus Aurelius *(Meditations)*. Eh? Tidak hanya kita tidak boleh ikut berubah menjadi jahat ketika diperlakukan jahat, Marcus Aurelius mengajarkan bahwa cara menghadapi orang yang judes, kasar, pemarah, tidak ramah, dan tidak sopan adalah justru dengan keramahan. Ini memang ajaran yang sulit di masyarakat yang sangat reaktif, dan rasanya tangan ini ingin *menampol* orang-orang menyebalkan. Namun, seperti prinsip bahwa api akan padam dengan air dan bukan dengan api lagi, begitu juga ketidakramahan hanya bisa "diperangi" dengan kebaikan. Mengapa? Karena sering kali orang yang kasar pada kita tidak menyangka akan menerima reaksi yang ramah dan santun. Ketika mereka sudah bersiap-siap menghadapi serangan judes balik, betapa kagetnya mereka ketika malah diperlakukan dengan baik *(Lah... kok gue judes sama dia, tapi doi malah baik. Terus aku kudu piye....)* Lagi, bayangkan seorang kaisar mengingatkan dirinya sendiri untuk tidak membalas perilaku buruk dengan perilaku buruk juga—sebuah hal yang jarang ditemui di jajaran penguasa, rasanya.

Mungkin Tidak Ada Motivasi Jahat...

Sedari tadi kita membahas situasi-situasi di mana ada pihak-pihak yang sengaja hendak menyakiti, menghina, atau menyinggung kita. Akan tetapi, para filsuf Stoa juga menyadari ada kemungkinan lain, yang bahkan lebih sering terjadi, yaitu banyak orang sebenarnya menyakiti kita "tanpa sengaja".

> "Ketika ada yang menyakitimu, atau berkata buruk tentangmu, ingatlah bahwa dia bertindak dan berbicara karena mengira itu memang tugasnya. Ingatlah bahwa tidak mungkin dia mengerti sudut pandang kita, tetapi hanya sudut pandang dia sendiri. Karenanya, jika dia melakukan kesalahan dalam menilai, sebenarnya dialah yang dirugikan, karena dia telah tertipu *(deceived)*. Jika seseorang menganggap kebenaran sebagai sebuah

kekeliruan, kebenaran itu sendiri tidak rugi, tetapi justru dia yang tertipu yang rugi. Dengan prinsip ini, kamu bisa dengan rendah hati menanggung orang yang menghina kamu, dengan cukup berkata, 'Itu kan menurut dia.'" – Epictetus (*Discourses*)

Epictetus mengingatkan adanya kemungkinan lain saat kita merasa tersinggung oleh perkataan dan tindakan orang lain, yaitu bahwa orang tersebut tidak bermaksud menyakiti kita, tetapi justru dia melakukannya untuk "kebaikan" menurut sudut pandang dia. Bahkan, Epictetus mengatakan orang tersebut merasakan sudah "tugasnya" untuk melakukan/mengatakan hal tersebut.

Mari kita coba gunakan contoh situasi yang paling umum di kalangan milenial Indonesia, yaitu pertanyaan paling dibenci, "Kapan kawin?", yang kerap ditanyakan di acara-acara keluarga. Jika kita emosi, kita pasti sudah jengkel duluan di dalam hati. Dasar kurang ajar, tidak tahu etiket, tidak tahu *privacy* orang, tidak tahu sopan santun, dan lain-lain. Akan tetapi, kalau kita mengikuti jalan pikiran Epictetus, maka si penanya "kapan nikah" mungkin sebenarnya merasa dia melakukan tugasnya, *dari sudut pandang dia*. Sang penanya mungkin anggota keluarga yang merasa kasihan karena (bagi dia) kamu sudah kelamaan hidup melajang, dan usia mulai mendekati kedaluwarsa. Sang penanya mungkin benar-benar tulus merasa kalau kamu melajang, maka pasti hidupmu nelangsa. Juga, sang penanya mungkin benar-benar secara tulus mengharapkan kamu untuk bahagia di dalam bahtera pernikahan.

Saat kita mulai memikirkan kemungkinan ini, apakah kita masih ingin marah? Betul, mungkin perspektif dia keliru. Mungkin kita memang masih bahagia melajang. Mungkin kita memang tidak mau memaksakan asal menikah sekadar karena tekanan *deadline*. Namun, sang penanya tidak mungkin sepenuhnya bisa melihat perspektif kita. Dia tidak menjalani hidup kita dan tidak bisa merasakan apa yang kita rasakan. Dia bertindak dan bertutur kata mengikuti perspektif *dia*, pengalaman hidup *dia*, perasaan *dia*, dan menurutnya apa yang dilakukannya adalah "baik". Jadi untuk apa merasa tersinggung dan marah?

KAMU GENDUTAN, YA, SEKARANG?

Epictetus pun menambahkan, jika seseorang berkata-kata/ bertindak berangkat dari perspektif yang keliru atau salah, sesungguhnya yang rugi adalah dia sendiri, bukan kamu, karena dia sudah tertipu *(deceived)*. Kembali ke contoh tadi. Jika sesungguh-sungguhnya kamu bahagia hidup melajang, tetapi orang lain merasa kamu tidak bahagia, maka, fakta bahwa kamu sebenarnya bahagia tidak berubah dan berkurang nilainya karena persepsi keliru itu. Bahkan, orang lain tersebutlah yang sebenarnya dirugikan, karena gagal melihat kebenaran *(truth)* bahwa kamu sebenarnya merasa bahagia. Kemudian, seperti dikatakan Epictetus, kamu cukup berpikir, "Ya itu kan menurut dia..." dengan senyum manis.

Menyadari bahwa orang lain bertindak menurut apa yang baik sesuai perspektifnya bisa membantu kita lebih tidak reaktif terhadap ujaran dan tindakan orang lain. Karena, seberapa pun menyebalkannya perilaku atau perkataan orang lain, belajar memahami *intent* (niat) dan perspektif mereka bisa membantu kita memberi respon yang lebih baik. Ini bisa diterapkan di banyak situasi, tidak hanya soal pertanyaan "kapan kawin?", tapi juga di kampus, dengan dosen atau teman-teman sekelas, di kantor, dengan para kolega, di tempat umum seperti di mal, dengan orang-orang tak dikenal. Atau, bahkan dalam interaksi di media sosial. Media sosial memang memudahkan orang untuk mengomentari orang lain dan kita mungkin sering jengkel dengan komentar-komentar *sotoy* (sok tahu) yang kita terima. Para filsuf Stoa sudah mengingatkan bahwa manusia memang harus *sotoy*, karena keterbatasan pengetahuan dan sudut pandang mereka. Kita pun tidak luput dari ke-*sotoy*-an saat kita menilai hidup orang lain. Jadi, kenapa harus (cepat) gusar di media sosial?

Mengasihani Mereka yang Jahat kepada Kita

Apa? Ada orang yang jahat malah dikasihani? Bukannya harusnya dibalas yang setimpal? Stoisisme memiliki perspektif yang menarik mengenai orang "jahat" yang dipengaruhi Socrates. Filosofi Teras memang sangat pemaaf terhadap kesalahan orang, dan ini masih berhubungan dengan di atas. Stoisisme percaya bahwa banyak orang yang berbuat jahat tidak karena

"berniat jahat". Sebelumnya telah kita lihat bahwa setiap orang bertindak menurut sudut pandangnya, yang bisa sangat terbatas atau keliru. Menurut filsuf Stoa, orang berbuat jahat akibat ketidaktahuannya *(ignorant)* dan dia *tidak tahu bahwa dia tidak tahu*. Atau, dia sesaat kehilangan nalar/akal sehat (khilaf) untuk mengetahui mana yang baik dan jahat. Jika dia memiliki kebijaksanaan dan nalarnya sedang berfungsi baik, dia pasti akan memilih yang baik.

Menyangkut orang "jahat", Epictetus berkata, "Mengapa kamu justru tidak mengasihaninya? Sama seperti kita merasa iba kepada mereka yang buta atau pincang, maka kita juga harus merasa iba kepada mereka yang **(nalarnya)** 'buta dan pincang'." *(Discourses)*

Selama ini saya menganggap manusia hitam dan putih, ada manusia "baik", ada manusia "jahat". Namun, label "baik" dan "jahat" ini mereduksi manusia lain menjadi dua kelompok saja, seolah-olah yang baik akan baik terus selamanya, begitu juga dengan yang jahat. Stoisisme memberi alternatif sudut pandang lain, yaitu perbuatan "jahat" bisa jadi lahir karena ketidaktahuan *(ignorance)*, bukan karena memang diniatkan. Sama halnya seperti kita tidak mungkin marah-marah kepada anak bayi yang ingin mencolok sambungan listrik dengan jarinya dan membahayakan dirinya, karena dia "tidak mengerti" konsep bahaya listrik. Begitu juga dengan orang-orang yang berbuat jahat di mata kita—bagaikan si anak bayi tadi—karena mereka tidak mengerti.

Seseorang menyalip antrean di depanmu? Mungkin dia belum tahu soal antre. Atau, kalau sudah tahu pun, mungkin dia tidak tahu perilaku tersebut menyakiti perasaan orang lain. Ada yang bergosip jahat di belakangmu? Mungkin dia tidak tahu bahwa itu tercela. Ada yang bersikap tidak ramah kepadamu di kantor? Mungkin dia tidak tahu soal etiket di kantor. Ada orang yang memakimu? Mungkin dia sedang dikuasai emosi sesaat, sehingga "tidak tahu" kalau itu jahat.

Saya yakin masih ada orang yang berbuat jahat dan sangat sadar mengetahui itu jahat. Namun, orang-orang seperti ini rasanya sangat sedikit jumlahnya. Jika kita renungkan orang-orang yang pernah "menyakiti" kita dalam hidup, dan kita mau mencoba

benar-benar berpikir objektif dan empati, maka kita akan menemukan bahwa sebagian besar dari mereka tidak benar-benar berniat menjahati orang lain. Bahkan, mereka yang kita yakini memang berniat menjahati kita pun mungkin terdorong oleh rasa ketakutan mereka (yang bisa jadi tidak beralasan).

Frederick Douglass adalah seorang kulit hitam yang hidup di Amerika Serikat pada abad ke-19, di mana praktik perbudakan dan ketidakadilan terhadap kaum kulit hitam masih terjadi. Ia adalah seorang mantan budak yang melarikan diri, kemudian menjadi aktivis pejuang penghapusan perbudakan. Ia dianggap sebagai tokoh kulit hitam paling berpengaruh di masanya. Pada suatu saat, Douglass, yang melakukan perjalanan dengan angkutan umum, dipaksa untuk duduk di gerbong bagasi karena warna kulitnya. Padahal, beliau membayar tiket sama dengan yang lain. Beberapa orang kulit putih yang mengenalnya dan simpati pada perjuangannya kemudian menghampirinya di gerbong bagasi untuk menghiburnya. Salah satu dari mereka berkata, "Saya turut menyesal Tuan Douglass, bahwa anda sudah direndahkan seperti ini." Mendengar ini, Frederick Douglass menjawab, "Mereka tidak bisa merendahkan seorang Frederick Douglass. Tidak ada seorang pun yang bisa merendahkan jiwa di dalam diri saya. Sesungguhnya bukan sayalah yang direndahkan dengan kejadian ini, tetapi justru mereka yang melakukan ini pada saya."

Kisah ini sungguh mengagumkan dan sangat menggambarkan Filosofi Teras, menyangkut kemampuan kita untuk mengendalikan interpretasi atas perlakuan orang lain terhadap kita. Rasanya, sebagian besar dari kita akan merasa marah luar biasa jika diperlakukan secara diskriminatif oleh orang lain, apalagi sampai dilihat oleh orang lain. Akan tetapi, Frederick Douglass menunjukkan bahwa merasa "direndahkan" adalah subjektif. Kata-kata beliau tepat menohok, bahwa tidak ada seorang pun yang bisa merendahkan jiwa seseorang.

Seperti Epictetus yang mengajarkan kita untuk mengasihani orang yang jahat kepada kita, Douglass pun menunjukkan bahwa mereka yang rasis justru merendahkan diri mereka sendiri. Dengan bersifat diskriminatif dan menzalimi orang yang berbeda, justru merekalah yang "turun kelas", lebih rendah daripada yang terzalimi—dalam hal ini Frederick Douglass.

Saat kita berulang kali sudah mulai merasa akan terprovokasi karena perlakuan jahat atau tidak adil dari orang lain, ingatlah kata-kata Frederick Douglass di atas. Tidak ada seorang pun yang bisa merendahkan jiwa orang lain, dan, mungkin, mereka yang berlaku jahat kepada kitalah yang patut dikasihani.

Kemarahan Kita Lebih Merusak daripada Perlakuan yang Kita Terima

> *"How much more damage ANGER and GRIEF do than the things that cause them."* – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Kamu gusar karena perlakuan orang lain? Kamu sedih karena perlakuan keluarga dan pasangan? Marcus mengatakan bahwa kemarahan dan kesedihan/*baper* kamu itu jauh lebih merusak daripada perlakuan itu sendiri. Sekali lagi, *BAPER* ITU SUMBER SEGALA MASALAH. Karena *baper* dimulai dari persepsi kita sendiri atas sebuah peristiwa *(impression)* yang sering kali tidak dianalisis dahulu, dan karenanya bisa keliru. Kalau pun benar, tetap saja tidak berguna (karena kita *baper* mengenai sesuatu di luar kendali kita. Dikotomi kendali lagi!)

Sebagai contoh: sahabat dekat kita tidak mengucapkan selamat ulang tahun. Persepsi kita sendiri: *dia sengaja! Dia sudah benci sama saya! Kok tega-teganya dia berlaku seperti ini sementara saya tidak pernah lupa mengucapkan selamat ulang tahun kepada dia*. Ingat, bahwa hal yang benar-benar fakta objektif adalah "tidak mengucapkan selamat ulang tahun". Soal sahabat kita sudah membenci kita adalah murni bikinan pikiran kita sendiri (interpretasi/*value judgment* yang kita tambahkan kemudian).

Rantai persepsi (yang hanya ada di dalam pikiran kita) ini bisa berlanjut sampai panjang sekali. Sekali kita membiarkannya menguasai pikiran kita, maka respon apa yang muncul? Kita mulai marah. Mungkin kita sengaja mengambek. Kemudian kita mulai mengumpulkan sekutu di antara teman-teman. Kita mulai mencari bukti bahwa teman yang tadi memang *ngeselin*. Kemudian, dari mengambek, mulailah konflik terbuka, dimulai dari *chat* pribadi, *chat* grup, sampai akhirnya berantem *beneran* dengan menyewa ormas. Alhasil, rusaklah sebuah pertemanan. Semua ini dimulai dari apa? Hanya karena seseorang lupa

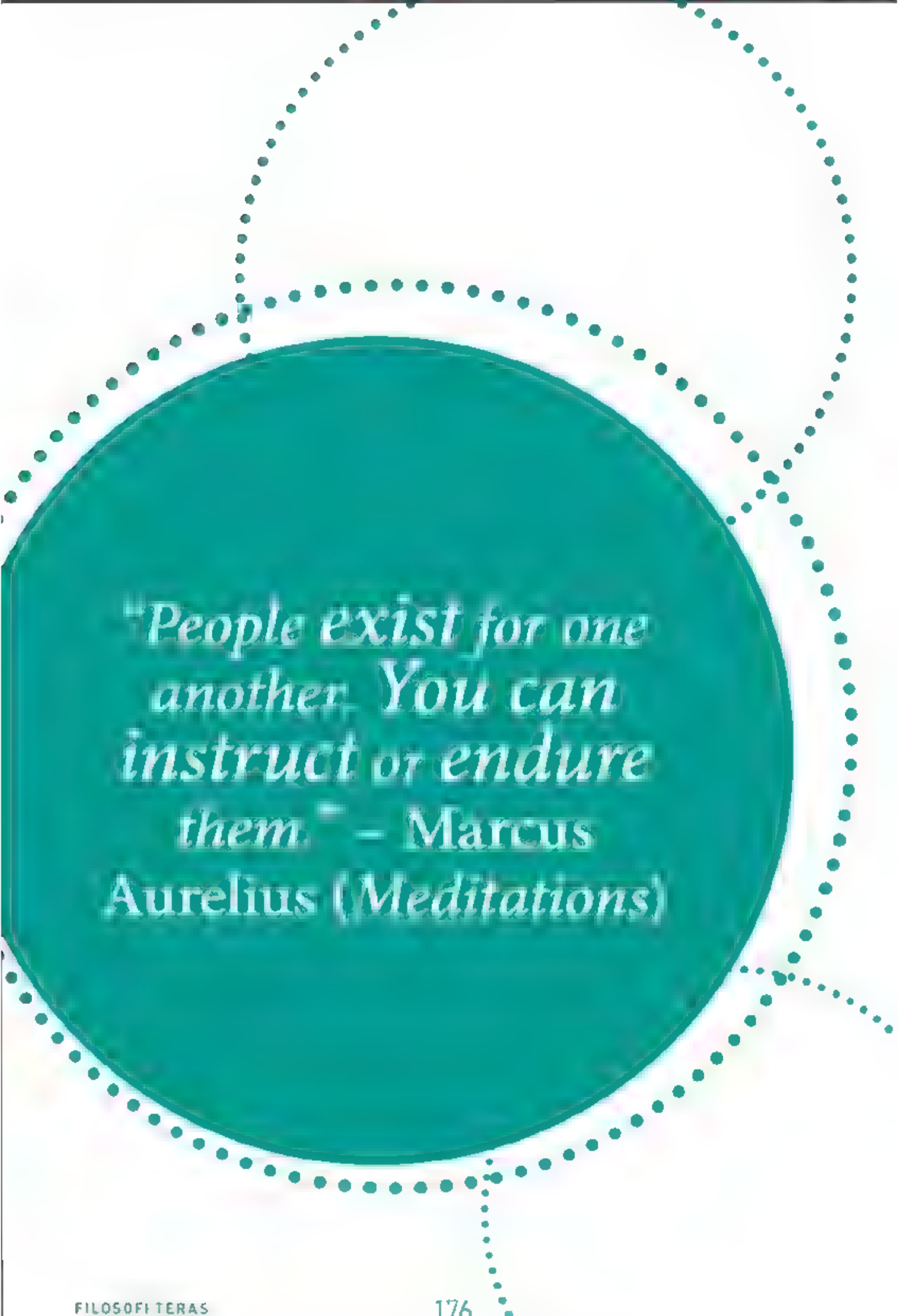
mengucapkan selamat ulang tahun kepada kita dan kemudian "dibumbui" persepsi kita. Apakah *worth it* (sepadan) sesuatu yang lebih besar seperti pertemanan atau persaudaraan hancur karena emosi yang tidak bisa kita kendalikan? Sudah berapa pertemanan, persaudaraan, kerjasama yang bubar hanya karena salah paham dan emosi yang lebih merusak dari hal yang memicu emosi itu sendiri?

Saat kita mulai merasakan kemarahan atau sakit hati yang timbul karena perlakuan orang lain, selalu ingat teknik S-T-A-R. Rasa marah dan emosi negatif lainnya pasti timbul karena sebuah interpretasi *(representation)* yang kita buat sendiri. Saat kita bisa memisahkan antara "fakta objektif" dari interpretasi rekaan kita, kita bisa lebih merasa tenang. Apalagi saat kita mengingatkan diri bahwa perilaku orang lain ada di luar kendali kita, dan karenanya bukanlah sumber kebahagiaan—atau ketenangan—kita.

Mungkin Kita yang Salah?

Saat kita merasa tersinggung oleh perlakuan dan kata-kata orang lain, ingatlah bahwa bisa jadi kita yang keliru. Saat kita "mendengar" pendapat orang lain, gosip yang beredar, sampai pesan berantai di *group chat*, selalu sadari ini mungkin hanya opini saja. Di samping itu, opini, persepsi, interpretasi belum tentu sama dengan fakta objektif yang ada. Bahkan, penglihatan kita pun bisa menipu kita, karena sudut pandang kita terbatas dan karena sering kali penglihatan kita bias.

Apakah kamu benar-benar yakin orang lain melakukan kesalahan? Sudahkah kita benar-benar MENGERTI situasinya? Sebagai contoh, kita sedang berkendara, lalu tiba-tiba ada kendaraan yang cepat melaju menyalip kita secara membahayakan. Maka, kita pun marah karena merasa diperlakukan buruk. Pertanyaannya, apakah kita yakin bahwa dia melakukan itu dengan sengaja untuk memprovokasi kita? Atau, yakinkah kita bahwa dia memang pengendara yang ceroboh? Atau, mungkinkah sebenarnya dia sedang dalam situasi darurat/*emergency*, karena istrinya harus melahirkan di rumah, di saat yang sama kucingnya juga? Faktanya hanyalah

kendaraan kita disalip secara membahayakan, tetapi hanya sampai di situ. "Kreativitas" kita yang menambahkan motivasi di balik perbuatan tersebut, dan sering kali bumbu kita hanya semakin menambah kemarahan.

Dalam situasi antarmanusia, contoh sederhana soal "penglihatan" yang menyesatkan *(deceiving)* sering menimpa teman-teman kita yang memiliki temperamen introver. Introver butuh waktu menyendiri untuk "mengisi ulang baterai" mereka, karena berada di antara orang banyak melelahkan bagi mereka. Ini kebalikan dari kaum ekstrover yang justru menjadi lebih berenergi di tengah banyak orang. Saat introver memilih untuk menyendiri, teman ekstrover yang "melihat" ini akan mudah menganggap kalau dia seorang yang sombong, tidak sudi bergaul, eksklusif, dan lain-lain. Contoh lain, pasangan yang lupa menanyakan keadaan kita. Kita bisa tergesa-gesa mengartikannya sebagai dia tidak peduli lagi dengan kita, padahal mungkin dia sedang sangat sibuk atau tertimpa masalah yang harus diselesaikan. Kita harus senantiasa berhati-hati dengan apa yang kita pikir kita lihat dan dengar, karena itu hanya dari sudut pandang kita saja.

Jika kita menyadari betapa rentannya kita sendiri pada kesalahan dan kekeliruan, maka tahap "*Think & Assess*" (Pikirkan dan Nilai) dalam S-T-A-R menjadi sangat krusial dalam menentukan respon yang benar. Sebelum kita emosi merasa "kebenaran" kita dilanggar, cek terlebih dahulu apakah mungkin kita yang salah.

Waspada "Kurang *Kerjaan*"

"Kurang *kerjaan banget* sih lo?" Pernah mendengar ujaran yang kerap diberikan kepada orang yang melakukan aktivitas yang tak berguna dan hanya merugikan orang lain? Hampir 2.000 tahun lalu pun Seneca sudah menyadari bahwa "kurang *kerjaan*" bisa menjadikan kita orang yang menyebalkan:

> "Kurang *kerjaan* (*unproductive idleness*) hanyalah memelihara niat jahat, dan karena orang-orang kurang *kerjaan* tidak bisa menjadi makmur, maka mereka menginginkan orang-orang lain nasibnya sama dengan mereka. Dari sini, mereka menjadi benci pada kesuksesan

*"People **exist** for one another. **You can instruct** or **endure** them."* – Marcus Aurelius (*Meditations*)

orang lain, dan menyadari kegagalan mereka, mereka menjadi marah pada nasib, mengeluhkan zaman ini, kemudian menjauhkan diri dan merenungi kesusahan hidup mereka sampai mereka muak akan diri mereka sendiri." *(Discourses)*

Sounds familiar? Pernah menemui orang-orang seperti ini di media sosial atau di dunia nyata? Mereka sering memberikan komentar negatif, seperti menjatuhkan, menjelek-jelekkan, dan menghina, bahkan kepada orang-orang yang tidak mereka kenal (seperti selebriti). Jika ada yang berbagi keberhasilan, selalu saja orang-orang ini bisa menemukan kejelekan untuk berusaha dijatuhkan.

Sutradara legendaris dari Jepang Akira Kurosawa dikenal dengan ujarannya, *"I can't afford to hate anyone. I don't have that kind of time."* (Saya tidak mampu membenci siapa pun. Saya tidak punya waktu untuk itu). Seperti yang dikatakan Seneca, hanya kita yang "kurang *kerjaan*" yang memiliki waktu untuk membenci dan mendengki pada orang lain. Jika kita punya kesibukan dan keasikan sendiri, niscaya kita tidak punya cukup waktu untuk membenci dan nyinyir pada orang lain. Jadi, lain kali kita mulai merasakan keinginan jahat untuk menjatuhkan orang lain, mungkin kita harus cepat-cepat berpikir untuk menyibukkan diri dengan hal-hal yang produktif.

Instruct or Endure

> *"People exist for one another. You can instruct or endure them."*
> – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Hidup bersama manusia lain menuntut lebih dari sekadar "menoleransi" perilaku mereka. Sekadar menoleransi orang lain sifatnya pasif. *"Yang penting gue gak ganggu orang lain, orang lain gak ganggu gue."* Sebagian dari kamu mungkin mendapat kesan bahwa sedari tadi Filosofi Teras hanya mengajarkan untuk pasif saja sebagai objek dari perlakuan tidak enak orang lain. Ini tidak benar.

Marcus Aurelius berkata bahwa kita hidup untuk satu sama lain *(exist for one another)*. Artinya, keberadaan kita harus bisa membantu satu sama lain, secara aktif. Membantu di sini lebih

dari sekadar membantu uang atau bantuan bencana, tetapi setiap hari kita bisa saling mengajar dan membangun satu sama lain. "Kamu bisa mengajari (*instruct*) orang lain, atau hidup menolerir mereka," kata Marcus. Kita bisa mengajari orang lain menjadi lebih baik, dan jika itu tidak tercapai, minimal kita bisa menanggung (hidup bersama) mereka *(endure them)*. Jika kita melihat ada perilaku yang keliru, maka pastikan bahwa itu memang keliru, dan kemudian kewajiban kita untuk membenarkan.

Contoh sehari-hari. Kita melihat seseorang yang memotong antrean—karena memang tidak mengerti prinsip mengantre, atau memang egois saja. Seorang praktisi Stoisisme tidak akan hanya diam saja melihat itu, tetapi akan memberi tahu baik-baik kesalahannya dan menunjukkan bagaimana seharusnya mengantre *(to instruct)*. Jika orang tersebut sudah diberi tahu tetapi tetap *ngotot* dan berperilaku menjengkelkan, barulah opsi kedua diambil, *to endure them*. Di Bab V sudah dibahas bahwa kita mampu tidak merasa tersinggung atau marah atas ulah orang lain. Selain itu, salah satu nilai kebajikan *(virtue)* Stoisisme adalah *temperance* atau menahan diri. *We can endure other people if we practice temperance.*

Jadi, mengajukan keluhan *(complaint)* dengan tujuan memperbaiki situasi atau orang lain tidak bertentangan dengan Stoisisme. Yang tidak didukung oleh Stoisisme adalah menggerutu dan menggosipkan kesalahan orang lain, tetapi tidak memperbaiki keadaan maupun membuat orang lain menjadi lebih baik.

Tentunya ini tidak berarti kita menjadi sangat mudah menegur orang lain, sedikit-sedikit menjadi hakim yang tegur ke sana sini, baik di dunia nyata maupun *online*. Sebelum kita mencoba memperbaiki orang lain, kita harus benar-benar yakin bahwa kita sudah betul-betul mengerti situasi yang ada dan bahwa teguran memang diperlukan. Ada standar ketat yang harus kita terapkan kepada diri sendiri sebelum bisa menegur orang lain. Yakinkah bahwa penilaian kita akan seseorang sudah akurat? Bagaimana jika kita yang salah? Jika masih ada keraguan bahwa kita benar-benar mengerti situasi sebenarnya, termasuk dari perspektif orang lain, mungkin lebih baik kita diam.

Apalagi ketika kita memasuki konteks perbedaan budaya, di mana sebuah perilaku bisa dianggap tidak layak di budaya yang satu, tapi layak di budaya lainnya. Contohnya, bagi kamu, bersendawa di depan orang lain sesudah makan mungkin menjijikkan. Namun, bisa saja kamu *traveling* ke suatu daerah di mana bersendawa tidak hanya normal, bahkan dianggap hal yang baik (misalnya tanda seseorang sungguh-sungguh menikmati makanan yang disuguhkan tuan rumah). Maka, jika kamu menegur seseorang bersendawa di daerah di mana hal itu diterima (bahkan diharapkan), kamulah yang terlihat bodoh, egois, bahkan menyebalkan. Di sinilah kebijaksanaan *(wisdom)* diperlukan.

Ada banyak situasi lain di mana prinsip *instruct or endure* bisa diterapkan. Dari di rumah sendiri, keluarga besar, di sekolah atau pekerjaan, atau di masyarakat luas, baik *offline* maupun *online*, kita bisa melakukan hal ini. Sayangnya, banyak dari kita yang tidak mau menyampaikan teguran membangun kepada orang lain, dan hanya mengomel, bahkan bergosip, di belakang orang itu. Seperti karyawan yang terus-menerus mengeluhkan perilaku kolega/bosnya, tetapi tidak berani berkata langsung kepada si kolega/bos maupun menyampaikan keluhan melalui kanal resmi (misalnya ke departemen SDM). Perilaku cuma berkeluh kesah, tetapi tidak mau membantu orang lain memperbaiki dirinya, pada akhirnya hanya merugikan semua orang. Si orang yang bersangkutan tidak tahu bahwa dia perlu memperbaiki diri, si pengeluh tidak menyelesaikan apa-apa, bahkan memperoleh predikat sebagai tukang gosip, dan hidup orang-orang lainnya juga tidak berubah menjadi lebih baik.

Contoh lainnya, saat buku ini ditulis, hoaks, *fake news* (berita bohong), dan *black campaign* marak beredar baik di media sosial maupun *chat group*, terlebih menjelang tahun politik 2018–2019. Jika kita menerima sebuah berita yang diragukan kredibilitasnya, apalagi bersifat merusak (menimbulkan kebencian dan kecurigaan pada kelompok tertentu), yang paling minimal bisa kita lakukan adalah tidak ikut-ikutan menyebarkannya. Namun, ini tidak cukup. Marcus Aurelius akan menasihati kita untuk memberi tahu *(instruct)* pihak yang menyebarkan bahwa berita ini berpotensi merusak, tidak jelas kebenarannya, dan sebaiknya

tidak disebarkan. Saya mengerti bahwa melakukan ini pasti tidak nyaman, apalagi jika pelakunya keluarga yang dituakan, tetapi, menurut saya ini hanyalah masalah cara penyampaian. Jika pihak yang diberitahu masih *nyolot, ngeyel,* atau tidak mau mengalah, kita tidak perlu merasa kesal. Opsi kedua, *endure,* selalu ada di kendali kita.

"Dalam hidup, orang-orang akan menghalangi jalanmu. Mereka tidak bisa mencegah kamu melakukan hal yang baik, dan tidak bisa mencegah kamu menolerir (*put up*) mereka juga ... karena marah adalah juga kelemahan, sama seperti menjadi patah arang dan menyerah berjuang. Keduanya adalah desertir: mereka yang menghindar dan mereka yang memutuskan hubungan dari sesama manusia." – Marcus Aurelius *(Meditations)*
Bagi Marcus, marah pada orang lain adalah kelemahan, begitu juga dengan menghindari mereka. Kita digambarkan bagaikan prajurit yang desersi, lari meninggalkan tugas, dan di dalam dunia militer, perilaku desersi sangat terhina.

Kemarahan: "Gila Sementara"

Bagi Seneca, orang yang marah sedang mengalami "gila sementara" *(temporary madness)*. "Keburukan dan kejahatan (*vices*) lain memengaruhi pertimbangan (*judgment*) kita, tetapi kemarahan memengaruhi *kewarasan* kita. keburukan dan kejahatan (lain) menyerang kita dengan lunak dan tumbuh tak terlihat, tetapi kemarahan menjerumuskan pikiran manusia secara mendadak ... kemarahan bisa begitu memuncak hanya dari penyebab awal yang remeh." *(On Anger)*

Kemarahan bisa begitu memuncak hanya dari penyebab awal yang REMEH. Betapa benar dan tragis. Pernahkah kita membaca berita dua kampung bisa tawuran hanya karena urusan pertandingan bola? Orang-orang berpendidikan bisa naik pitam, bahkan baku hantam di jalan, hanya karena urusan mobil keserempet? Dua keluarga bisa tidak berbicara bertahun-tahun karena urusan sesepele undangan nikah, hutang, atau perangkat Tupperware yang tidak dikembalikan? Tidak ada pemicu sesepele apa pun yang tidak mampu menciptakan kemarahan berlipat-lipat.

Dalam bentuk lain, tetapi sama "gila"-nya, adalah perilaku kita di media sosial. Hanya karena urusan satu *tweet* atau satu *post*

di Facebook atau Instagram bisa terjadi pertengkaran berjilid-jilid dengan modal jempol. Bagi pihak ketiga yang mengamati ini dengan kepala dingin, pasti setuju dengan perkataan Seneca kemarahan memengaruhi kewarasan kita. Mungkin, karena hal ini juga orang Jawa zaman dulu menarik kesimpulan, "Yang waras mengalah." Karena percuma berhadapan dengan orang yang sedang tidak waras, walau hanya sementara.

Berikut kali kita merasakan kemarahan mulai terbangun, segeralah menghentikannya. Rasanya tidak ada yang mau dibilang sebagai "orang gila", walaupun hanya untuk sementara. Sekali lagi, ingatlah S-T-A-R. Ajaran orang zaman dulu untuk menghitung sampai sepuluh sebelum mengekspresikan kemarahan mungkin ada benarnya, karena memberi kesempatan untuk "kewarasan" kita pulih kembali.

Jangan Sampai Kita Mengisolasi Diri

> "Dahan yang dipotong dari dahan sebelahnya juga terputus dari pohon keseluruhan. Begitu juga manusia yang terpisahkan dari manusia lain juga terputus dari masyarakat keseluruhan. Dahan pohon dipatahkan oleh orang lain, tetapi manusia 'mematahkan' diri mereka sendiri—melalui kebencian dan penolakan—dan tidak menyadari bahwa mereka telah memotong diri mereka dari seluruh masyarakat. ...Kita memang bisa melekatkan lagi diri kita dan sekali lagi menjadi bagian dari keseluruhan. Akan tetapi, jika kita memotong diri terlalu sering, maka akan makin sulit untuk melekatkan diri kembali. Kamu bisa melihat perbedaan antara dahan yang selalu tumbuh di sebuah pohon, dan dahan yang sudah pernah dipotong dan dilekatkan kembali." - Marcus Aurelius *(Meditations)*

Analogi yang sangat tepat menggambarkan relasi manusia dengan manusia lain, bahkan masyarakat keseluruhan, dan menunjukkan betapa Filosofi Teras sungguh-sungguh serius dalam mengingatkan kita untuk selalu menjaga kehidupan sosial kita, dengan menjaga kerukunan dan silaturahmi kita. Marcus Aurelius berpendapat bahwa sebisa mungkin kita tidak memutuskan tali hubungan dengan sesama kita, yang bahkan bisa menyebabkan kita terpotong dari masyarakat keseluruhan.

Bagaikan dahan yang dipotong dari dahan lainnya, dia juga terpotong dari pohon pokoknya. Yang merugi adalah si dahan, karena dia terpotong dari aliran makanan dan hidup. Dahan yang terpotong memang bisa "dilekatkan" kembali, dan mungkin pulih, tetapi terlalu sering dipotong akhirnya akan makin sulit untuk bisa melekat kembali.

Apakah kita mengenali seseorang dalam hidup kita yang "memotong dirinya sendiri" dari pertemanan atau lingkungan sosial? Bagi saya ini tidak ada hubungannya dengan karakter introver versus ekstrover. Mungkin kita mengenal seseorang yang sering *ngambek,* menyimpan marah, kepahitan, atau kebencian terhadap teman-temannya, atau lingkungan sekitarnya, sehingga dia memilih memisahkan diri. Menurut Marcus Aurelius, ini hal yang patut disayangkan dan sebaiknya dihindari.

Ajaran Stoisisme bahwa manusia adalah makhluk sosial dan sebaiknya tidak mengisolir diri mendapatkan semakin banyak dukungan dari ilmu kesehatan. Dalam artikel di *The New York Times* berjudul "*The Surprising Effects of Loneliness on Health*" (Efek Mengejutkan dari Kesepian Terhadap Kesehatan), disebutkan bahwa kesepian bisa meningkatkan hormon stres dan inflamasi, yang kemudian bisa menambah risiko penyakit jantung, arthritis, pikun, bahkan upaya bunuh diri. Artikel ini juga mencatat rasa kesepian tidak ada hubungannya dengan jumlah teman atau kenalan. Seseorang bisa memiliki sedikit hubungan tetapi tidak merasa kesepian, sementara seseorang bisa dikelilingi banyak orang, tetapi merasa kesepian. Kualitas dari hubungan antarmanusia menjadi lebih penting dari kuantitas. Artikel ini mengukuhkan apa yang telah ditemukan para filsuf Stoa 2.000 tahun yang lalu, manusia harus hidup bersama manusia lainnya dengan baik.

Prinsip-prinsip hubungan antar manusia di dalam Stoisisme saling terkait dan bisa sangat membantu kualitas hubungan. Satu-satunya cara agar kita tidak "memotong" diri kita dari hubungan sosial, menjadi pahit hati dan menjauh dari teman, keluarga, dan masyarakat adalah dengan tidak *baperan*, tidak sensitif atau mudah terprovokasi, apalagi mudah marah-marah. Intinya, kembali seperti yang diajaran Filosofi Teras, hidup selaras dengan Alam, dengan cara menggunakan nalar/rasio/*reason* kita sebaik-baiknya. Jika kita sering mengabaikan nalar/akal sehat kita, yang

... Maka jika hidup
harus selaras dengan
Alam, konsekuensinya
tidak ada ruang untuk
berbohong.

artinya menjadi sama dengan binatang, maka kita menjadi mudah terprovokasi, terlalu sensitif, dan selalu menanggapi apa kata orang, dan niscaya kita tidak akan tahan dan selalu tergoda untuk menghindari kontak sosial saja. Bagaimana caranya supaya kita tidak mudah *baperan*? Dengan menyadari bahwa kita sendirilah yang bertanggung jawab jika kita merasa tersinggung, marah, tertolak–dan bukan orang lain. Selain itu, kerendahan hati untuk menyadari bahwa kita sendiri tidak sempurna dan sering melakukan kesalahan juga menjadi penyeimbang.

Berkata Jujur Selalu

> "Betapa menjijikkannya ketika seseorang berkata, 'Sejujurnya nih ....' di awal kalimat. Apa maksudnya? Itu seharusnya tidak perlu diucapkan. Itu sudah semestinya, tertulis dengan huruf besar di jidat. (Kejujuran) harus terdengar di suaramu, nampak di matamu, bagaikan kekasih yang menatap wajahmu dan percaya seluruh kisahmu dengan sekilas pandang. Seorang yang jujur dan terus terang bagaikan seorang dengan bau badan. Ketika kamu seruangan dengan dia, kamu langsung tahu. Akan tetapi, kepalsuan bagaikan pisau (yang menancap) di punggung." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

(Pak Marcus, analogi orang bau ini agak aneh, tapi saya mengerti kalau jaman Romawi kuno dulu belum ada deodoran. Jadi, ya sudahlah yaaa.....)

Waktu membaca, saya lumayan tertegun. Kata-kata Marcus Aurelius bagaikan tertuju kepada saya pribadi. Saya menyadari selama berbicara dengan orang lain saya sering kali membuka kalimat seperti berikut,

"Kalau boleh jujur....."

"Sejujur-jujurnya nih...."

"Gue boleh jujur gak?...."

Marcus Aurelius berkata bahwa hal ini menjijikkan. Kalau dia hidup di masa kini, mungkin dia akan berkata, *"Maksud looh? Jadi, kemarin-kemarin lo selalu berdusta kalau ngomong?!"* Jika kita semua terbiasa berkata jujur senantiasa, maka tidak perlu ada

saat-saat di mana kita membuka kalimat kita dengan pembukaan "*Kalau boleh jujur...*" Ini sama saja dengan mengakui selama ini kita sering berbohong. Skakmat dari Bos Marcus.

Menarik untuk mengerti alasan mengapa berbohong dilarang dalam Filosofi Teras. Umumnya berbohong dilarang oleh agama karena dikategorikan sebagai dosa. Kita terbiasa menakut-nakuti anak kecil, "Jangan bohong kamu! Dosa! Nanti kamu masuk neraka dan di situ tidak ada *wi-fi* gratis!!" Stoisisme mempunyai argumen mengapa berbohong itu keliru, bukan sekadar label dosa atau tidak. Kembali ke prinsip hidup selaras dengan Alam (*to live in accordance with Nature*). Prinsip fundamental ini juga yang mendasari argumen agar tidak berbohong. Argumennya adalah sebagai berikut.

Segala hal yang benar (*truth*) otomatis adalah bagian dari Alam (*Nature*), dan sebaliknya kebohongan adalah sesuatu yang tidak benar/tidak ada, dan artinya bukan bagian dari Alam. Maka jika hidup harus selaras dengan Alam, konsekuensinya tidak ada ruang untuk berbohong. Karena dalam Filosofi Teras kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari keselarasan dengan Alam, maka berbohong akan menghalangi meraih kebahagiaan itu. Dengan kata lain, si pembohong sudah membuat dirinya sendiri menderita dengan bohongnya, karena dia sudah menyimpang dari Alam.

Jadi, inilah insentif yang diberikan para filsuf Stoa agar kita mau hidup dalam kejujuran dan menghindari dusta. Bukan dengan ancaman neraka di akhirat, tetapi dengan argumen logis bahwa yang merugi adalah kita sendiri. Dengan meninggalkan keselarasan dengan Alam, kita mempersulit diri sendiri memperoleh kebahagiaan, damai, dan tenteram. Belum lagi risiko ketahuan yang bisa mengancam hubungan antar manusia kita (atau, lebih buruk lagi, sampai berujung hukuman pidana!)

Terkadang, Ada Orang-orang yang Harus Dihindari

So far so good. Namun, saya bisa mengerti bahwa sebagian pembaca masih bersikap skeptis. "*Okelah, idealnya memang kita tidak mudah ngambek, sensitif, atau terprovokasi oleh orang lain.*

"Pertemanan palsu adalah yang terburuk. Hindari sebisa mungkin. Jika kamu jujur dan terus-terang dan bermaksud baik, itu akan tampak di matamu. Tidak mungkin disalahartikan."
– Marcus Aurelius (*Meditations*).

Fine, gue yang bertanggung jawab atas respon diri kita sendiri. Setuju kalau kita harusnya menjaga kerukunan dengan sesama. Tetapi... ..kenyataannya memang ada aja orang di dunia ini yang sangat-sangat bikin gue naik darah terus. Gimana dong?"

Tenang. Filosofi Teras adalah filosofi yang realistis, dan saat membaca tulisan-tulisan filsuf Stoa, kita akan menyadari bahwa pemikiran mereka didasarkan pada pengamatan akan perilaku manusia nyata, bukan teori mengawang-awang. Bahkan seorang Marcus Aurelius pun berkata pada akhirnya memang ada orang-orang tertentu yang harus dihindari.

> "Pertemanan palsu adalah yang terburuk. Hindari sebisa mungkin. Jika kamu jujur dan terus-terang dan bermaksud baik, itu akan tampak di matamu. Tidak mungkin disalahartikan." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Rupanya, masalah teman palsu ini, sama seperti ketimun pahit, sudah ada selama ribuan tahun, dan ini adalah salah satu contoh tipe manusia yang terburuk dan harus dihindari sebisa mungkin. Menurut saya, ada alasan mengapa Marcus Aurelius tidak sembarangan menyuruh menghindari orang, dan secara eksplisit membahas 'teman palsu' (bukan sekadar orang-orang yang menyebalkan, tidak tahu aturan, tidak sopan, dan lain-lain).

Teman palsu bisa mencelakakan kita karena kewaspadaan kita terkelabui. Jika kita harus berurusan dengan orang yang baru kita kenal, atau memang musuh kita, maka otomatis kita bersikap waspada. Namun, dengan mereka yang berstatus "teman", kita sering kali tidak kritis, atau membutakan diri kepada fakta bahwa dia sebenarnya tidak tulus, atau hanya berteman dengan kita untuk harta kita, atau sesungguhnya ingin mencelakai kita. "Kesialan terburuk yang bisa menimpa seseorang yang kebanyakan duit adalah dia mengira orang-orang adalah temannya, padahal sebaiknya tidak demikian." – Seneca. *(Letters)*

Selain teman palsu, rasanya selalu ada saja orang-orang yang kehadirannya *toxic*, atau merusak mental kita. Mungkin dia membawa pengaruh yang buruk, kata-katanya selalu menjatuhkan, tidak mau kalah, atau terang-terangan selalu

ingin menyakiti kita. Usaha untuk memperbaiki *(instruct)* sudah dilakukan dan dia tidak mau berubah. Ops: menoleransi *(endure)* pun dirasa sangat sulit, karena kehadirannya sangat membawa aura negatif. Apa yang harus dilakukan?

Ingat *quote* Marcus Aurelius tentang kalau ketemu ketimun pahit dibuang *aja*? Saya rasa ini berlaku juga dengan hubungan sosial. Pada akhirnya akan selalu ada orang yang negatif, yang tidak mau dikoreksi, atau teman-teman palsu tadi. Ketika sudah tidak mungkin untuk mengoreksi atau menolerir mereka, jalan terakhir menghindari orang-orang tertentu dalam hidup selalu ada. Ada teman yang korosif? Ya *gak* usah *ditemenin*. Ada teman yang kalau *ngutang* selalu amnesia dan kalau ditagih lebih galak dari yang menagih? Ya sudah, dihindari saja. Ini tidak bertentangan dengan prinsip tidak mengisolir/memotong diri kita dari pergaulan, karena kita masih tetap mempertahankan kehidupan sosial, hanya kualitasnya saja yang dijaga. Tentunya, Stoisisme menganggap ini sebagai langkah terakhir, dan tidak bisa dilakukan seenaknya (*dikit-dikit* memutus pertemanan, menghindari orang, *unfriend, block*, dan lain-lain), karena, jika keseringan, akhirnya kita yang "memotong diri" dari "pohon" masyarakat yang lebih besar.

Seneca juga menuliskan mengenai pentingnya berhati-hati dalam memilih teman:

> "Kita harus ekstra hati-hati dalam memilih orang, dan memutuskan apakah mereka layak untuk kita berbagi [waktu] hidup dengan mereka....
>
> "Tidak ada yang lebih menggembirakan kita seperti persahabatan yang akrab dan setia. Sungguh sebuah berkah untuk memiliki mereka yang siap dan mau menerima segala rahasia kita dengan aman. Bercakap-cakap dengan mereka menyejukkan kecemasan kita, nasehat mereka membantu kita menetapkan pilihan, keceriaan mereka mencairkan kesedihan kita, bahkan sekedar kemunculan mereka sudah membuat kita senang!
>
> "Pilihlah teman yang paling tidak bercacat moral, seperti kita tidak ingin bercampur dengan orang sakit agar tidak tertular...khususnya, hindari mereka yang selalu murung dan meratap, dan selalu menemukan alasan untuk

mengeluh ...sesungguhnya teman yang selalu merasa kesal dan menggerutu tentang segala hal adalah musuh bagi kedamaian jiwa kita." *(On Tranquility of Mind)*

Berteman kok *milih-milih*? Ya memang! Bukan memilih-milih atas dasar suku, agama, atau ras, atau memilih karena siapa bapaknya dan di mana rumahnya, tetapi memilih teman berdasarkan karakter mereka. Karena, karakter yang buruk sesungguhnya bisa menjangkiti orang lain, bagaikan penyakit menular.

Beberapa Tips Berurusan dengan Orang Lain, dari Marcus Aurelius

Marcus Aurelius menuliskan catatan untuk dirinya sendiri bagaimana berurusan dengan orang-orang lain, diambil dari *Meditations*:

- Menyadari bahwa orang lain didorong oleh apa yang mereka percaya , dan bahwa mereka bangga dengan apa yang mereka lakukan.
- Jika yang mereka lakukan benar, maka tidak ada alasan untuk kita mengeluh. Jika apa yang mereka lakukan adalah keliru, (menyadari) bahwa mereka tidak melakukannya dengan sengaja, tetapi lebih karena ketidaktahuan *(ignorance)*. Tidak ada orang yang senang disebut "tidak adil", "sombong", atau "serakah"—apa pun sebutan yang mengesankan mereka bukan anggota masyarakat yang baik.
- Ingatlah bahwa kita sendiri melakukan banyak kesalahan. Kita tidak berbeda dari mereka. Bahkan jika berhasil menghindari melakukan kesalahan, kita masih memiliki potensi melakukan kesalahan di masa depan.
- Jika kita menganggap orang lain melakukan kesalahan, kita belum tentu tahu dengan pasti bahwa itu suatu kesalahan. Apa yang mereka lakukan seringkali hanyalah jalan untuk mencapai tujuan tertentu. Kita harus benar-benar mengerti banyak hal sebelum bisa menghakimi tindakan orang lain.
- Ketika kamu kehilangan kendali atas emosimu, atau bahkan sekadar merasa kesal, ingatlah bahwa hidup manusia sangatlah singkat dan tidak lama lagi kita semua akan dikuburkan.

- Bahwa bukan apa yang orang lain lakukan yang mengganggu kita, tetapi persepsi yang salah dari kita sendiri. Buang itu semua. Berhenti beranggapan bahwa ini semua adalah bencana, maka akan lenyaplah amarahmu. Bagaimana kita bisa melakukan itu? Dengan menyadari bahwa sesungguhnya kita tidak benar-benar terlukai.
- Lebih banyak kerusakan ditimbulkan oleh kemarahan dan kesedihan kita daripada hal-hal yang menyebabkan kemarahan dan kesedihan tersebut.
- Sesungguhnya, kebaikan *(kindness)* itu sangatlah kuat asalkan dilakukan dengan tulus dan bukan pencitraan. Orang paling jahat pun tidak berdaya jika kita terus memperlakukan dia dengan kebaikan dan dengan lembut memperbaikinya. Biarlah nasihatmu disampaikan dengan lembut tanpa harus menudingkan jari. Lakukan dengan penuh kasih tanpa kebencian di hatimu. Berbicaralah dengan tidak menggurui dan ingin dikagumi orang lain, bahkan jika memang ada orang lain di situ.

Marcus Aurelius juga menambahkan bahwa murka bukanlah sifat yang terpuji. Kesantunan dan kebaikanlah yang menentukan kemanusiaan seseorang. Sesungguhnya, orang lembutlah yang memiliki kekuatan dan keberanian, bukan si pemarah dan tukang keluh. Sebaliknya, kemarahan pada orang lain adalah sebuah hambatan bagi tugas kita.

"Kita dilahirkan untuk bekerja sama bagaikan kaki, tangan dan mata, bagaikan dua baris gigi, atas dan bawah. Untuk menghambat orang lain adalah melanggar Alam. Untuk menjadi marah pada orang lain dan memunggunginya, ini semua adalah hambatan," ujar Marcus Aurelius.

Manusia Lain: Kerja Kita

> "Bisa dikatakan, manusia lain adalah 'kerja' kita. Tugas kita adalah melakukan yang baik kepada mereka dan hidup berdampingan mereka. Tetapi ketika mereka menjadi halangan dalam kita menjalankan kerja kita, maka mereka menjadi irelevan—bagaikan sinar matahari, angin, dan

...uang dan harta benda selalu bisa dicari, tetapi waktu adalah harta yang tanpa ampun terus menghilang dari kehidupan kita, terus mendekatkan diri kita kepada kematian.

binatang-binatang. Tindakan kita mungkin dihambat oleh mereka, tetapi tidak ada yang bisa menghambat niatan atau watak kita." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Berkali-kali Marcus Aurelius, Seneca, dan para filsuf Stoa lainnya memberi penekanan pada hubungan antarmanusia. Bahkan, di kutipan di atas dikatakan [hubungan kita] dengan manusia lain sebagai salah satu "kerja" kita. Kewajiban kita adalah terlebih dahulu melakukan hal yang baik kepada orang lain dan bisa hidup rukun di sisi mereka (minimal bisa menerima/menoleransi keberadaan mereka). Ini menjadi *default setting*, atau kondisi standar kita.

Namun, kita tahu dalam hidup ini tidak semua manusia memiliki prinsip yang sama (banyak yang belum mengerti Filosofi Teras), dan mereka dengan sengaja atau tidak sengaja menghalangi atau tidak menghargai upaya kebaikan kita. Marcus Aurelius menasihati agar kita tidak menjadi patah hati dan menyerah.

Pernahkah kita dikecewakan sesudah berbuat baik kepada orang lain, dan kemudian berkata dalam hati, "*Males banget. Kapok jadi orang baik. Toh nanti gak dihargai, gak diinget, gak dibales, de el el.....*" *Sounds familiar?* Saya rasa semua orang pernah merasa seperti ini (termasuk saya!), dan karenanya, Marcus segera melanjutkan dengan kemungkinan ini—ketika orang lain menjadi halangan dan bagaimana orang-orang yang seperti ini irelevan. "Dianggap angin saja", dan kita tetap melanjutkan berbuat baik pada orang lain. Jangan sampai kita patah arang, apalagi sampai membatalkan niatan dan mengubah watak.

Pentingnya "Manajemen Orang Lain" di Dalam Hidup Kita

"Manusia tidak mengizinkan orang lain merebut properti rumah dan tanah mereka. Jika ada sedikit saja perselisihan mengenai batas (tanah), manusia berlomba mengambil batu dan senjata. Akan tetapi, manusia mengizinkan manusia lain mencuri **hidup** mereka.

"Kamu tidak akan menemukan orang yang mau membagi-bagikan uangnya begitu saja, tetapi berapa banyak dari kita yang justru membuang-buang hidup kita sendiri. Manusia

pelit saat menjaga harta benda mereka, tetapi begitu soal membuang-buang waktu, kita justru boros. Padahal justru di sinilah kita harus pelit." – Seneca *(On The Shortness of Life)*

Seneca sungguh memiliki pengamatan tajam akan ironi dari perilaku manusia. Kita tidak segan-segan mengangkat senjata jika menyangkut urusan sengketa tanah dan harta. Pertemanan, bahkan tali hubungan saudara atau orang tua-anak bisa putus hanya karena perebutan warisan, rumah, perusahaan, dan lain-lain. Kita sangat murka ketika ada yang mencuri harta kita, atau tidak mengembalikan hutangnya kepada kita. Namun, ironisnya, kita justru membuang-buang hal yang lebih bernilai dari semua itu, yaitu *waktu* yang ada di dalam hidup kita.

Kita bisa menyia-nyiakan waktu dengan memberikan terlalu banyak porsi waktu kita untuk emosi negatif kepada orang lain. Mungkin kita menyimpan dendam bertahun-tahun atas masalah yang sudah lama berlalu. Atau, kita menghabiskan berjam-jam menggosipkan orang lain tanpa mengubah keadaan menjadi lebih baik. Atau, kita terus mengomel dan berkeluh kesah mengenai perilaku orang lain kepada kita, tanpa kita mencari solusinya. Atau, kita bertahan dalam pertemanan, pacaran, bahkan pernikahan yang *toxic* (beracun), selama bertahun-tahun, yang akhirnya menghancurkan jiwa kita sendiri. Semua ini sama saja seperti "menghamburkan" waktu kita kepada orang lain, yang mana menurut Seneca ini lebih buruk dari menghamburkan uang.

Seneca mengingatkan kita akan pentingnya "manajemen waktu" yang lebih penting dari "manajemen uang". Mengatur waktu di sini termasuk juga memperhatikan waktu yang kita curahkan kepada orang lain. Jika kita tidak suka uang dan harta kita dicuri/diambil orang lain, tidakkah kita harus lebih ketat lagi menjaga waktu kita? Apakah kita akan menjalani detik-detik akhir kehidupan kita menyesali mengapa kita menghabiskan banyak waktu untuk orang-orang yang tidak seharusnya diberikan tempat di dalam kehidupan kita? Karena uang dan harta benda selalu bisa dicari, tetapi waktu adalah harta yang tanpa ampun terus menghilang dari kehidupan kita, terus mendekatkan diri kita kepada kematian.

Intisari Bab 7:

- Filosof. Teras sangat menaruh perhatian pada hubungan antarmanusia, karena para filsuf Stoa percaya bahwa *nature* manusia adalah makhluk sosial.
- Dalam kehidupan sosial, kita pasti harus berhadapan dengan perilaku manusia lain yang menyebalkan.
- Kalau kamu merasa tersinggung oleh ulah dan perkataan orang lain, itu sepenuhnya salahmu sendiri.
- Di ba.ik perilaku menyebalkan orang lain, kemungkinan besar tidak ada motivasi/niatan jahat, tetapi ketidaktahuan/ *ignorance*.
- Orang yang melakukan perbuatan menyebalkan karena tidak tahu *(ignorant)*, justru seharusnya dikasihani dan diajari, bukan dimarahi.
- Tidak ada yang bisa merendahkan jiwamu.
- Kemarahan kita jauh lebih merusak daripada penyebab kemarahan itu sendiri.
- Selalu ngat kemungkinan bahwa kita yang salah/keliru.
- "Kurang kerjaan" membuka celah untuk niat jahat.
- *Instruct and endure*. Tugas kita adalah membangun orang lain, atau menanggung/menolerir mereka.
- Kemarahan sama dengan gila sementara.
- Kejujuran adalah bagian dari selaras dengan Alam. Ketidakjujuran membawa kerugian di saat ini juga.
- Terkadang, memang ada orang-orang yang layak dihindari dalam hidup.
- Waktu adalah harta yang terus menerus berkurang, jangan dihamburkan kepada orang-orang yang tidak membuat hidup kita lebih baik.

Wawancara dengan
Cania Citta Irlanie
Editor Geolive dan Geotimes

"Selalu mensimulasi *the worst case.*"

Saya mengenal Cania awalnya dari media sosial. Kehadirannya di media sosial tidak lepas dari perdebatan yang ditimbulkannya, baik dari cuitan di Twitter, *posting*-an di Facebook, atau *vlog*-nya, karena memang hobi Cania adalah menyatakan opini secara apa adanya, yang sering tidak sejalan dengan pemahaman banyak orang. Namun, bukan ini alasan utama saya memutuskan mewawancarai Cania. Saya justru tertarik menyaksikan bagaimana dia bersikap menghadapi serbuan banyak cercaan, *bullying*, bahkan sebagian sudah masuk kategori ancaman. Cania bersikap tenang dan *chill* banget. Karena sikapnya ini mengingatkan saya kepada banyak prinsip Stoisisme, saya tertarik untuk *ngobrol* dengannya. Berikut kutipannya.

Hi Cania, apa kegiatannya sehari-hari sekarang?

Seminggu sekali saya *shooting* produksi video untuk Geolive. Sisanya menulis untuk Geotimes, induk media dari Geolive, sambil menyelesaikan skripsi di Strata-1 Ilmu Politik Universitas Indonesia dengan peminatan di *Comparative Politics*, jadi membandingkan satu kawasan dengan yang lain. Misalnya, membandingkan kebijakan di Finland dengan di Amerika Serikat.

Kalau *weekend*, karena saya pianis saya juga mengisi *wedding* atau acara ulang tahun. Atau main di *cafe* atau di hotel.

Bisa ya membagi waktu antara skripsi, *shooting* video, sampai menulis?

Basically karena semua kegiatan ini adalah menulis dan membaca, jadi pembagian waktu tidak masalah. Yang jadi masalah lebih pembagian *mood*, hahaha. Karena semuanya tentang menuangkan ide, jadi kalau pas ada *mood* untuk menulis suatu ide, saya akan meninggalkan dulu ide yang lain.

Mengapa waktu lulus SMA memutuskan mengambil Ilmu Politik?

Agak aneh ceritanya. Latar belakang saya sebelumnya sains banget. Tahun 2006, saya ikut Olimpiade Matematika dan Sains Internasional, sudah melalui karantina bareng Yohanes Surya (Pembimbing Tim Olimpiade Fisika Indonesia–penulis) juga. Di SMP juga ikut Olimpiade Biologi dua kali. Saat SMA, karena juga tertarik pada bahasa Inggris, saya ikutan *speech contest*. Kemudian diperkenalkan pada juga kepada *English Debating*.

Sejak kenal *debating* ini, saya jadi kenal *social issues*, karena debatnya kan tidak mungkin tentang *natural science*, tapi *social political issues*. Di tingkat Jawa Barat saya dikarantina, setiap hari bisa berdebat tujuh mosi, seminggu 50 mosi. Mosinya semua tentang *social issues*, seperti *currency*, kebijakan *tobacco*, dan lain-lain. Sejak itu minat saya di bidang ini bertambah, seperti hukum, politik, dan lain-lain. Saya kayak ngerasa ada *something bigger than natural science, biology, virus, genetics*. Saat ikutan debat, baru menyadari ada yang lebih kompleks dari itu semua, yaitu...manusia. Karenanya, saya pengen menghabiskan masa kuliah di sesuatu yang lain dari sains. Itulah bagaimana saya akhirnya memutuskan belajar politik.

Sempet nyesel gak sekarang sesudah mempelajari Ilmu Politik?

Sesuai ekspektasi. Semua pengalaman gue selama *debating* benar-benar ditemui saat belajar ilmu politik. Seperti perdebatan teori. Untuk satu isu yang sama, bisa ada enam teori yang berbeda-beda. Kalau belajar sains kan tidak seperti itu. Jika ada teori yang lebih baru dan lebih bagus, maka teori sebelumnya ya hilang, karena artinya dia gagal dan yang baru menghapus itu.

Dalam (ilmu) sosial tidak seperti itu. Untuk setiap isu bisa ada lebih dari satu analisis, teori, *point of view*, dan lain sebagainya. *I used to obsess with being right when in science.* Karena di sains itu tidak ada pilihan lain selain benar dan salah. Kalau lo gak salah ya lo benar, udah itu aja. Maka saat tenggelam dalam sains, saya sangat terobsesi menjadi "benar". Gak mungkin ada dua kebenaran di sains. Saya bisa bilang kalo saya mungkin lebih *close-minded* saat itu, karena saya gak menganggap kebenaran itu relatif. Kalo lo salah ya lo goblok.

Tapi, ketika kuliah di FISIP saya berbenturan dengan pemikiran-pemikiran lain, dan pada tahap yang keras. Kalau lo orangnya keras, lo akan tetap *close-minded*. Tapi, saya selalu tertantang dengan adanya orang lain yang mungkin lebih bener dari saya. Akhirnya saya melihat bahwa ragam kebenaran itu tidak bisa direduksi menjadi satu. *There are alternatives of truth*, maksudnya *truth* dalam arti *morality, virtue*, orang-orang bisa memiliki definisi yang berbeda.

Jadi, waktu masuk kuliah politik tadinya saya mengharapkan hanya *cognitive development* aja, yaitu saya jadi lebih menguasai bidang ini. Ternyata *it gives me a lot more than that*, salah satunya saya jadi lebih *open-minded* dalam konteks ragam kebenaran itu.

Bagaimana awalnya bertemu dengan Stoisisme?

Group LINE di mana saya berada sering membahas hal-hal yang tidak *mainstream*. Waktu itu ada yang membahas *spirituality*. Kami biasanya berkutat pada filsafat-filsafat yang memuaskan kognitif, seperti *marxisme*, dialektika, *renaissance*. Kemudian suatu saat kami membahas apakah ada yang hilang jika tidak ada

spirituality. Kami membahas alternatif (spiritualitas) selain *divinity* (ke-Tuhan-an), dan mungkin salah satu alternatif itu datang dari filsafat. Maka munculah diskusi tentang Stoisisme itu.

Kami memang tidak membahas sangat dalam, tapi saya jadi penasaran, kemudian *search* di Google dan saya menangkapnya sebagai filsafat *self-control*. Menaklukkan diri sendiri. Itu yang saya tangkap. Diskusi tentang bagaimana jika filsafat membahas sisi emosional manusia, bukan kognitif. Ini melengkapi topik Liberalisme, karena ketika kita memberikan kebebasan pada individu, maka individu itu harus bisa mengelola dirinya di dalam kebebasan itu. Dan Stoisisme memberikan cara untuk menaklukkan diri lo sendiri, dalam kehidupan antarmanusia.

Adakah prinsip Stoisisme yang suka diterapkan?

Ada adagium (peribahasa) "10% masalah dalam hidup kita adalah masalah itu sendiri, 90% adalah *how we react to the problem*". Dan jika 90% dari masalah hidup adalah reaksi kita sendiri, maka kitalah yang harus belajar bagaimana bereaksi pada masalah itu. Dan Stoisisme memberikan cara bagaimana kita bereaksi dengan "*inner calm*", dan ekspresinya tidak perlu dengan murka, marah-marah, serta lebih fokus pada mencari solusi.

Kamu juga aktif di media sosial, dengan segala konsekuensinya. Bisa cerita pengalaman dalam bermedia sosial, seperti menghadapi *hater*, dan lain-lain?

Saya suka mensimulasi dalam kepala saya sendiri, apa "*the worst case*" kalau saya mengambil pilihan tertentu. Misalnya, bagaimana kalau saya menjadi jurnalis, dan saya menulis sesuatu yang 'keras', apa sih *worst case that could happen*? Pada saat masuk media sosial, saya juga mensimulasi hal yang pasti terjadi di *social media*, *bullying* (walaupun sejak di SMP saya sudah biasa menghadapi *bullying*). Tapi, *bullying* di *social media* kan beda banget dari masa SMP.

Kemudian saya membayangkan kalau saya di-*bully* berdasarkan pemikiran, itu bisa sangat berbeda dengan jika di-*bully for no reason*, seperti saat SMP di mana banyak orang

yang di-*bully*. Kalau kita memberi sebuah pernyataan yang keras, yang *challenge the norm of society*, mungkin kita akan menerima *bullying* yang jauh lebih parah dari itu. Terus saya membayangkan, apa yang saya lakukan jika ada di situasi itu.

Saya selalu simulasi *the worst case* sebelum memilih sesuatu. Untuk apa? Untuk menjamin bahwa saya bisa *react in the right manner* (bersikap dengan cara yang benar). Jadi, saya memutuskan untuk latihan, dengan membaca *bullying* yang diterima orang-orang lain. Saya mencari akun-akun yang sering di-*bully* orang, seperti Fadli Zon atau Mulan Jamila. Saya baca aja *bullying* orang (kepada mereka), (mau tahu) *bullying* bisa sampai sejauh mana sih. Akun Mulan Jamila yang di-*bully*, anaknya sampai disumpahin cacat. Saya baca dan renungkan kata-kata itu, supaya saya gak *shock* kalo (nanti) membaca itu semua (terhadap saya).

Pada akhirnya serangan (terhadap saya) itu benar-benar terjadi, dan persis seperti yang saya bayangkan. Saya dipanggil "cewek paling tolol se-Indonesia", "Elo kaum sodomi, perek, gak punya agama ya?" dan lain-lain. Ini semua udah saya *expect*. Jadi saya sudah *prepare* kondisi emosional jauh sebelum itu semua kejadian.

Jadi, gimana reaksi Cania saat akhirnya benar-benar ada yang mem-*bully*?

Karena saya selalu in *calm state* (kondisi tenang) saat membaca bullying, saya bisa berasumsi bahwa mungkin orang-orang ini tidak sungguh-sungguh bermaksud apa yang mereka katakan. Mungkin ada kesempatan untuk dialog. Untuk beberapa kasus saya akan mencoba ngobrol (dengan mereka yang mem-*bully* saya). Saya minta maaf dulu kalo ada kesalahpahaman. Dan sebagian dari mereka ternyata membalas, dengan bahasa yang jauh lebih halus dari pertama kali (menyapa saya).

Akhirnya soal *bullying*, saya mengambil kesimpulan sebagai berikut. Kalau kita tetap menjadi objek, mereka akan semakin ganas. Dalam *bullying*, ketika orang memaki-maki elo, mereka tidak melihat elo sebagai orang, tetapi sebagai objek aja untuk dimaki-maki. Tapi saat elo memberi respon balik, mereka melihat elo sebagai subjek, dan mereka akan merubah sikapnya

"Elo tuh anak muda dengan segudang kemungkinan menjadi lebih besar, kenapa elo harus turun ke level ini? Menyimpan kemarahan dan marah-marah, artinya level elo jadi di bawah orang (yang elo marah-marahin) itu.

karena mereka akan kaget. Kayak elo lagi ngata-ngatain gelas, tiba-tiba gelas ini ngomong balik, pasti elo *shock* dulu awalnya. Karenanya saya sesekali membangun dialog itu, agar orang-orang ini ke depannya bisa mengurangi cara merespon sesuatu dengan cara (*bully*) seperti ini. Saya berharap dengan berdialog, saya bisa memberikan saran, kalau melihat orang yang berbeda (opini), tidak merespon dengan cara (*bully*) ini.

The dialogue works. 8 dari 10 orang yang saya ajak ngobrol berubah sikapnya. Bukan hanya sikapnya terhadap saya, tetapi terhadap isu yang sedang dibahas. *Conversation matters.* Inilah pentingnya elo *calm in the first place*. Ketika elo menerima hujatan, elo tenang dulu. Karena kalo elonya juga murka, tidak akan mungkin terjadi dialog. Yang dilakukan orang-orang umumnya langsung blokir, langsung delete. Ini *denial. Don't do anything that does not contribute positively.* Memblokir itu *contribute negatively. Opportunity cost* dari blokir itu besar. Elo membuang kesempatan untuk orang ini menjadi positif di media sosial. Dengan blokir/*delete*, elo men-*deny* (menyangkal) doang, orangnya tetap ada. Bagaikan mobil elo tabrakan, mobilnya gak dibawa ke bengkel, tapi elo tinggal aja di jalan terus elo pulang. Elo emang gak liat lagi mobil itu, tapi mobil itu masih ada di jalan, masih rusak.

Sekali lagi, saya bisa *calm* karena saya sudah mensimulasi dulu *the worst case*. Untuk memastikan mental kita siap untuk apa pun. Masalahnya kalo saya liat teman-teman yang seumuran saya, mereka selalu berharap pada *best case*. *Ini positive thinking in the wrong way*, karena elo akan *shock* banget saat *worst case* terjadi.

Sejak kapan kebiasaan menyiapkan skenario terburuk di atas mulai terbentuk?

Mungkin karena hidup saya sekeras itu, hahaha. Saya lahir di keluarga yang berada. Suatu hari orang tua saya berpisah saat gue masih kelas 1 SD. Kami anak-anak tinggal bersama nyokap, dan nyokap tidak punya bekal apa pun untuk bisa mempertahankan gaya hidup yang sama. Jadi, secara keuangan *drop* banget. Keadaannya berbalik 180 derajat. Yang dilakukan nyokap tidak memanjakan saya, atau membuat anak-anaknya

denial. Nyokap saya gak kayak gitu. Dia malah memberi tahu bahwa kami jatuh miskin, mama cerai, jadi aku harus menjaga adik. Nyokap gak pernah memperlunak masalah.

Jadi, saya gak pernah merasakan *denial*/menyangkal keadaan. Kalo ada masalah ya dihadapi langsung sejak kecil. Nah itu baru soal kemiskinan. Selain kemiskinan, ada hal-hal yang muncul dari kemiskinan itu. Karena elo miskin, elo harus menghadapi persaingan yang lebih berat. Di sekolah misalnya. Ketika semua anak punya *gadget*, saya gak punya apa-apa. Semua orang gampang mencari informasi, tapi saya harus ke warnet, dan menghitung saya punya uang berapa, jadi saya harus efisien memakai internet.

Saya *ranking* 1 dari SD sampai SMA karena nyokap selalu bilang, "Kamu itu udah jelek, miskin pula. Kalo kamu gak pintar, kamu gak akan jadi apa-apa."

Waktu di SMP saya di-*bully* tanpa alasan jelas, saya dibenci angkatan dan senior. Waktu kelas 3 SMP, saya dicegat di depan pagar sekolah. Apa yang saya lakukan? Saya harus cari jalan lain. Saya memanjat tembok samping dan pulang lewat samping. Saya gak pernah menghabiskan terlalu banyak energi dan pikiran pada masalah. Saya selalu langsung cari solusinya. Suatu hari saya di-*bully* dengan cara tas saya dimasukin sampah saat sedang tidak di kelas. Besoknya, saya ke kantin sambil membawa tasnya. Gak harus semua masalah elo pikirin. Banyak *orang put too much energy on the problem*. Harusnya elo *put energy to the solution*. Kalo saya gusar, marah-marah di-*bully*, nangis-nangis ke orang tua, itu semua tidak memecahkan masalah.

Ada faktor orang tua?

Nyokap kalo ngeliat saya nangis waktu kecil, dia akan marah banget, "Ngapain nangis? Nangis itu tidak menyelesaikan masalah." Ada benarnya kalimat itu. Beliau menuntut untuk tidak melakukan sesuatu jika itu tidak berkontribusi pada solusi masalah. Itu memang ekstrim, tapi poin yang mau saya angkat adalah bagaimana nyokap gue sangat fokus pada solusi. Hal ini tertanam sangat dalam pikiran saya.

Kembali ke media sosial, apa sih kesalahan anak-anak muda dalam menggunakan media sosial menurut Cania?

Mungkin *comparing* (membanding-bandingkan) kali ya. Saya pernah baca artikel mengenai Instagram bisa berpengaruh pada depresi yang sedang banyak terjadi di antara anak muda. Mungkin karena Instagram dipenuhi para selebgram yang memamerkan tentang hidup mereka. Ada yang pamer *traveling*, ada yang pamer baju mahal, ada yang pamer pacar gantengnya, kulit putihnya, dan lain-lain. Saya lihat anak-anak muda ini *take it too seriously*. Mereka kekurangan inspirasi untuk memikirkan diri mereka sendiri, *what kind of person I want to be. What kind of myself that I aspire to be.* Anak-anak muda ini kekurangan inspirasi untuk berdiri di kaki mereka sendiri dan menjadi diri mereka sendiri, bukan meng-*copy* orang lain.

Instagram ini menjadi tempat di mana mereka makin kehabisan inspirasi karena kerjaan mereka hanya ngeliatin akun-akun ini. Dan mereka menghabiskan terlalu banyak energi di sini, kemudian mereka marah karena kehidupan mereka tidak seindah itu, terus kemarahan itu dialihkan ke tempat lain—mem-*bully* akun-akun seleb saat mereka melakukan kesalahan.

Anak-anak muda ini perlu *spirituality*, buku-buku, atau filosofi yang memberi mereka inspirasi bahwa mereka tidak perlu seperti itu. Bagaimana mereka bereaksi terhadap orang-orang yang kehidupannya lebih baik dari mereka, bahwa tidak perlu menunggu-nunggu (seleb) melakukan kesalahan untuk memaki-maki mereka (di media sosial). Saya bingung sih, kalian ini dibesarkan di mana sih, gaul sama siapa sampai jadi kayak gini.

Elo tuh anak muda dengan segudang kemungkinan menjadi lebih besar, kenapa elo harus turun ke level ini? Menyimpan kemarahan dan marah-marah, artinya level elo jadi di bawah orang (yang elo marah-marahin) itu.

Bisa gak saya simpulkan, kalau kita sudah cukup sibuk untuk merenungkan diri sendiri, kita mau jadi apa, kita tidak akan punya waktu untuk mengomentari para seleb media sosial?

Balik ke dikotomi kendali ya, harusnya elo fokus pada hal-hal yang bisa elo kendalikan aja. Saya suka bingung, kenapa sih

semua orang jadi begitu marah pada orang lain? Gak ada alasan sama sekali. Beberapa kali baju mahal saya rusak di *laundry*. Apakah terus saya memaki-maki "Dasar *laundry* laknat!"? Gak ada alasan sama sekali untuk marah...

Saya punya temen di media sosial yang harus banget marah ke semua orang. Mau saya *unfriend* gak enak, jadi saya *mute*, hahaha. Buat apa sih segala kata-kata kasar itu? Anak-anak muda butuh lebih banyak bacaan, atau filosofi, untuk membantu mereka menggunakan media sosial ini dengan lebih tenang, gak perlu dikit-dikit murka. Dan saya yakin ini awalnya iri hati/dengki, yang kemudian berubah menjadi kemarahan. Elo akan mencari-cari kesalahan, dari rambut baru (seleb) yang gak cocoklah, apa sajalah. Orang sekarang merasa inferior karena gempuran *social media*, menyadari kalo mereka "*nothing*", hanya remah rempeyek, gak tau mau ngapain selain marah pada semuanya. Makanya *be better, be proud of yourself*.

(Twitter: @citta rlanie. Facebook dan YouTube Channel: Geolive ID)

Intisari wawancara dengan Cania:

- **Stoisisme adalah aliran filsafat yang lebih mementingkan pengendalian emosi, bukan sekadar topik intelek untuk diperbincangkan saja.**
- **10% masalah dalam hidup adalah masalah itu sendiri, 90%-nya adalah bagaimana kita merespon masalah itu.**
- **Mensimulasi kemungkinan terburuk dari setiap tindakan membantu kita mengantisipasinya, termasuk di media sosial.**
- ***Online bullying* bisa dihadapi dengan tenang, bahkan bisa menjadi kesempatan dialog positif yang membangun.**
- **Anak muda terlalu banyak membandingkan diri dengan hidup orang lain (yang tampak sempurna) di media sosial, ini bisa menyebabkan kekecewaan pada hidup sendiri yang berlanjut dengan rasa marah.**

BAB DELAPAN

Menghadapi Kesusahan dan Musibah

Evan baru berusia 11 tahun. Dia dikenal guru-gurunya sebagai anak yang senang menolong, terutama kepada teman-temannya yang tertinggal dalam pelajaran. Dia tidak pernah menolak saat diminta tolong membantu mengerjakan tugas. Hari Minggu, 13 Mei 2018, dia bersama adiknya Nathan yang baru berusia 8 tahun berjalan bergandengan menuju Gereja Santa Maria Tak Bercela, Surabaya. Di sisi lain gereja, dua orang kakak beradik juga memasuki kompleks gereja, Firman, 15 tahun, dan Yusuf, 17 tahun. Firman dan Yusuf meledakkan diri, Evan dan Nathan pun terhempas. Keduanya sempat dibawa ke rumah sakit, tetapi nyawa mereka tak tertolong. Evan meninggal karena luka bakar, pendarahan dalam, dan benturan. Adiknya Nathan sempat menjalani operasi amputasi kaki, tetapi darah yang terlalu banyak hilang akhirnya membuatnya menyusul kakaknya. Hari Minggu itu, Indonesia terhenyak tak percaya akan aksi kekejaman yang harus memakan korban orang-orang tak bersalah, termasuk anak-anak kecil.

Salah satu aplikasi Stoisisme adalah bagaimana harus bersikap dan bertindak di dalam kesusahan, musibah, dan bencana. Kamu sudah belajar bagaimana segala sesuatu yang eksternal (di luar diri kita) dianggap sebagai *indifferent*, tidak baik dan tidak buruk, karena tidak bisa menentukan kualitas karakter kita. Tidak ada peristiwa hidup yang bisa disebut "baik" atau "buruk", yang ada hanyalah interpretasi kita. William Shakespeare, pujangga Inggris pernah menggemakan hal yang sama: *"There is nothing either good or bad, but thinking makes it so."* (Tidak ada hal yang baik, atau buruk. Pikiran kitalah yang menjadikannya 'baik' atau 'buruk'.) Jika demikian, bagaimana Stoisisme bisa membantu kita menghadapi kesulitan hidup yang benar-benar sulit—bukan sekadar peristiwa sepele atau orang-orang yang menyebalkan?

Karena interpretasi dan anggapan kita akan sebuah kejadian ada sepenuhnya di tangan kita, maka kita juga sepenuhnya mampu mereinterpretasi ulang episode hidup yang sulit. Filosofi Teras mengajarkan untuk melihat kesulitan dan tantangan sebagai ujian. *I know*, ini terdengar basi dan mengingatkan kita akan kata-kata Guru BP. Akan tetapi, ini berhubungan dengan topik interpretasi di atas.

Saat tertimpa kesulitan dan bencana, interpretasi kita malah bisa makin memperburuk kondisi kita. Misalnya, dengan terus-terusan bertanya-tanya, "Salah apa saya sampai tertimpa ini?" Atau, "Saya sudah berbuat baik, mengapa Tuhan tidak adil?", "Saya tidak layak menerima ini, harusnya orang lain/si Anu," dan berbagai interpretasi lain yang tidak mengubah situasi. Mungkin kita pun pernah melakukan hal ini saat kesulitan menimpa. Namun, pikiran-pikiran ini adalah irasional menurut Filosofi Teras, karena kita menghabiskan energi untuk hal-hal yang di luar kendali kita. Saat musibah/kesusahan telah terjadi, dia sudah berada di luar kendali kita, sudah masuk masa lalu *(past)* atau masa sekarang *(present)*. Dalam wawancara dengan Cania Citta, dia mengatakan bahwa lebih baik waktu dan energi segera dipusatkan kepada solusi (yang masih ada di masa depan), daripada mempertanyakan kenapa kita tertimpa musibah (yang ada di masa lalu/masa sekarang).

Filosofi Teras mengajarkan kita untuk menginterpretasi peristiwa negatif sebagai ujian, kesempatan untuk menjadi lebih baik. Seperti di sekolah, ada ujian matematika, ujian sejarah, ujian biologi, dan lain-lain, maka ujian dalam hidup ada banyak macam, menguji salah satu karakter kita. *Kualitas karakter/virtue apa dari saya yang bisa dikembangkan oleh peristiwa ini?*

> *"Constant misfortune brings this one blessing: Those whom it always assails, it eventually fortifies."* – Seneca

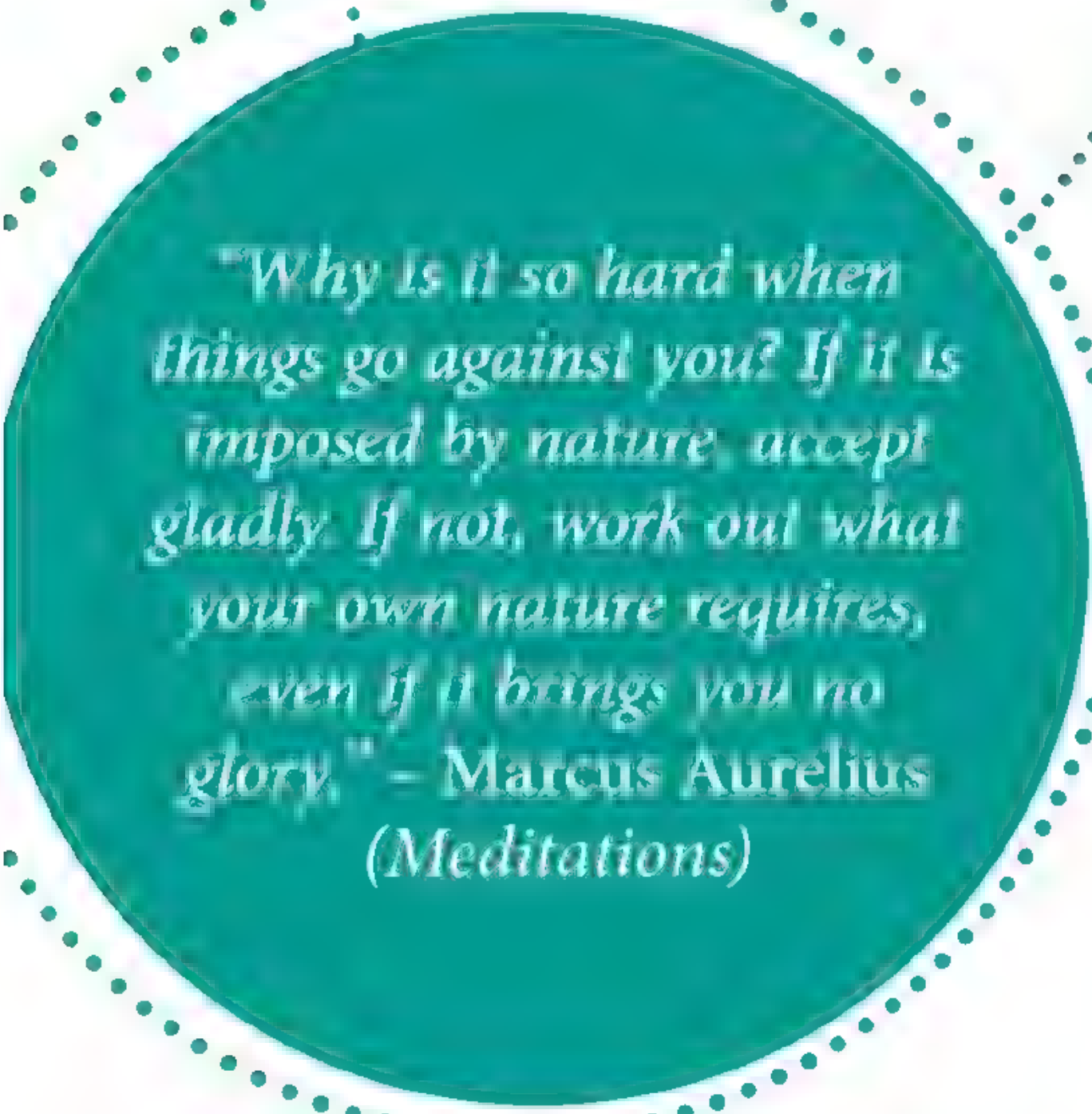
"Kesusahan yang datang terus menerus membawa berkah ini: mereka yang selalu tertimpanya, akhirnya akan diperkuat olehnya," ujar Seneca. Dalam bahasa modernnya, *"What doesn't kill you only makes you stronger"*, apa yang tidak membunuhmu hanya akan memperkuat dirimu. Interpretasi pertama yang bisa ditanamkan adalah, di balik musibah ini, ada kesempatan kita menjadi seseorang yang lebih kuat. Jika kita membaca biografi orang-orang terkenal, mereka pun mengalami banyak musibah, kesialan, kesusahan—dan semua ini menjadikan mereka lebih kuat dalam mengejar cita-cita dan perjuangan mereka.

- Sebelum sukses dengan bisnis animasinya, Walt Disney pernah dipecat oleh koran tempatnya bekerja karena dianggap "kurang imajinasi dan miskin ide".
- Oprah Winfrey dipecat dari pekerjaan pertamanya sebagai pembawa berita dengan alasan terlalu emosional dengan beritanya.
- Para guru dari Thomas Edison (penemu bola lampu dan banyak inovasi lainnya) mengatakan padanya bahwa dia "terlalu bodoh untuk belajar apa pun".
- Lady Gaga diputus oleh perusahaan rekamannya hanya sesudah tiga bulan.
- Colonel Sanders, pendiri Kentucky Fried Chicken (KFC), saat berusaha menjual resepnya mengalami penolakan dari 1.000 lebih restoran.
- George Lucas mengalami penolakan dua kali dari dua studio besar untuk ide *Star Wars*.
- Naskah *Harry Potter* ditolak oleh 12 (dua belas!) penerbit besar sampai akhirnya diterbitkan.
- Steve Jobs dipecat dari perusahaan Apple yang didirikannya di tahun 1985, dan kemudian kembali lagi untuk meraih sukses lebih besar.

Masih banyak lagi kisah kegagalan, penolakan, kesulitan di balik orang-orang yang akhirnya mencapai sukses besar. Maka, interpretasi paling minimal yang bisa kita bentuk saat mengalami kesulitan adalah: ini akan memperkuat saya.

> *"Unlucky raven ...to me all omens are lucky. Whichever things happen it is my control to derive advantage from it"* – Epictetus *(Enchiridion)*

"Burung gagak katanya adalah pertanda sial ... tapi bagi saya semua pertanda adalah keuntungan. Karena, apa pun yang terjadi, saya memiliki sepenuhnya kendali untuk menarik manfaat darinya," ujar Epictetus. Sebagian dari kamu mungkin berpikir, *"Sombong beut!"* Namun, sebelum menuduhnya sombong dan belagu, ingatlah bahwa Epictetus adalah seorang budak yang jalannya pincang. Dia bukan anak orang kaya yang mendapat akses mudah mendirikan bisnis dan dibantu orang tuanya dengan koneksi. Jika ada yang bisa berbicara tentang

nasib yang kurang beruntung, Epictetuslah orangnya. Akan tetapi, dia tetap mengatakan bahwa apa pun yang terjadi, dia memegang kendali untuk bisa mengubahnya menjadi sebuah "keuntungan". Belakangan, Epictetus mendapat kebebasan sebagai orang merdeka, dan kemudian mendirikan sekolah filsafat, dan ajarannya akhirnya sampai membentuk sosok kaisar Marcus Aurelius.

Apa "keuntungan" di sini? Dikembalikan ke kita. Bagi sebagian orang, masalah bisa menjadi latihan kesabaran, baik itu sabar secara waktu (menunggu), atau sabar menahan emosi. Bagi sebagian orang lain, keuntungan di sini justru kesempatan untuk mengganti arah—bisa arah karier, arah bisnis, atau bahkan arah hubungan. Ada yang menjadikan masalah sebagai kesempatan untuk mempelajari *skill* baru. Seperti banyak kisah di mana seseorang dipecat dari pekerjaannya, dan sesudah itu dia justru menciptakan ide bisnis baru yang tidak hanya membuatnya kaya raya, tetapi juga lebih bahagia daripada jika dia *ngotot* bertahan di pekerjaannya.

Tidak ada formula yang sama untuk setiap situasi, karena kesulitan, musibah, hambatan yang dialami orang berbeda-beda. Namun, yang penting adalah bagaimana kita tidak membiarkan pikiran kita terlalu lama dihabiskan di hal-hal yang di luar kendali kita, dan memfokuskannya kembali ke hal-hal yang di bawah kendali kita. Bagaimana kita mau memaknai musibah dan kesulitan ada sepenuhnya di tangan (atau pikiran) kita.

Wenny Angelina Hudojo adalah ibu dari Evan dan Nathan. Dikutip dari BBC.com, dalam keadaan berlinang air mata dia menyerahkan kembali kedua anak-anaknya ke pangkuan Tuhan, sambil mengucapkan doa sekaligus pengampunan bagi pelaku serangan yang telah merenggut nyawa anak-anaknya yang masih belia. Pengampunan yang diberikan oleh Wenny sepenuhnya ada di bawah kendalinya, tidak ada yang bisa merenggutnya.

Melawan Pola Pikir Destruktif

Dalam menghadapi kesusahan atau musibah, ada pola pikir merusak yang harus kita lawan. Di buku *Option B: Facing Adversity, Building Resilience, And Finding Joy*, karya Sheryl

"Why is it so hard when things go against you? If it is imposed by nature, accept gladly. If not, work out what your own nature requires, even if it brings you no glory." – Marcus Aurelius
(Meditations)

Sandberg bersama Adam Grant, disebutkan mengenai pola pikir 3P yang menurut psikolog Martin Seligman bisa menghambat kita untuk pulih dari musibah. Pola pikir 3P itu adalah:

- *Personalization.* Menjadikan musibah sebagai *kesalahan pribadi*
- *Pervasiveness.* Menganggap musibah di satu aspek hidup sebagai musibah di *seluruh* aspek hidup.
- *Permanence.* Keyakinan bahwa akibat dari sebuah musibah/kesulitan akan dirasakan *terus-menerus.*

Sebagai ilustrasi dari Pola 3P, bayangkan seseorang perempuan yang baru patah hati berat, sampai nangis tujuh hari tujuh malam dan menolak makan. Pola 3P bisa seperti ini:

- *Personalization: "Cowok gue selingkuh karena SALAH GUE. Gue yang kurang dandan, gue yang kurang semok, gue yang kurang merdu suaranya. Ini semua memang salah gue. Cowok gue pasti akan setia sama gue kalo gue secantik Gal Gadot."*
- *Pervasiveness: "Hidup gue emang begini. Apes di percintaan, jadi mahasiswi juga gak becus, jadi anak gak bener. Pokoknya SEMUA hidup gue adalah kegagalan."*
- *Permanence. "Gue akan patah hati SEUMUR HIDUP, yakin gue!"*

Perhatikan bahwa Pola 3P ini bukanlah fakta, tetapi murni konstruksi di dalam kepala kita sendiri. Mari kita mulai dengan *Personalization.* Kenyataannya, tidak semua masalah hidup disebabkan hanya oleh kita sendiri. Memang ada yang sepenuhnya salah kita sendiri, misalnya mengendarai kendaraan dalam keadaan mabuk dan kemudian menabrak orang lain, tetapi banyak juga yang sebenarnya di luar atau hanya sebagian di bawah kendali kita (jumpa lagi dengan dikotomi/trikotomi kendali).

Di *Pervasiveness*, lagi-lagi kita memiliki perspektif yang keliru (baca: lebay). Musibah/kegagalan di satu aspek hidup tidak otomatis berarti kegagalan di aspek hidup yang lain. Gagal di

studi bukan berarti kita gagal menjadi anak yang baik. Gagal di percintaan bukan berarti kita juga gagal sebagai profesional, dan seterusnya.

Yang terakhir, *Permanence*. Rasa sedih, galau, kecewa yang dialami sekarang tidak otomatis masih akan dirasakan minggu depan, bulan depan, atau tahun depan. Memang ada kasus-kasus musibah/kesulitan yang menimbulkan luka psikologis yang lama efeknya, tetapi sebagian besar akan terasa lebih ringan seiring berjalannya waktu.

Di saat Stoisisme sekadar memberi tahu bahwa kita mampu dan harus bisa mengendalikan persepsi kita mengenai musibah, konsep 3P di atas membantu kita mengidentifikasi pola pikir apa yang harus dihindari. Minimal dengan mengenali adanya Pola 3P ini, kita bisa lebih cepat menyadari saat mulai terjebak dalam pola menyalahkan diri sendiri, atau membiarkan masalah merembet ke mana-mana, atau menganggap perasaan duka ini akan selamanya.

Menerima Penderitaan

> "*Why is it so hard when things go against you? If it is imposed by nature, accept gladly. If not, work out what your own nature requires, even if it brings you no glory.*" – Marcus Aurelius (*Meditations*)

Kita tadi sudah diingatkan oleh Filosof Teras bahwa apa yang kita sebut sebagai "bencana", "musibah", "kesulitan", dan lainnya adalah konstruksi mental kita sendiri. Stoisisme melihat peristiwa, apa pun itu, sebagai sebuah fakta objektif. Makna dari peristiwa itu datang dari kita sendiri, dan karenanya kita punya pilihan hendak memaknainya sebagai hal buruk, atau sebagai hal yang baik (misalnya kesempatan memperkuat diri atau melatih sifat tertentu).

Ada satu lagi nasihat yang datang dari Marcus Aurelius, yaitu untuk "menerimanya dengan senang hati". Ini juga sesuai dengan pembahasan sebelumnya mengenai mencintai nasib (*amor fati*), dan dengan sepenuh hati "mengharapkan" hal yang telah terjadi sebagai yang ditunggu-tunggu (walaupun terasa absurd). "Mengapa begitu sulit saat hidup dirasa melawan

dirimu? Jika memang kejadian ini datang dari Alam, maka terimalah dengan senang hati. Jika tidak, maka carilah tahulah apa yang harus kamu lakukan (yang selaras dengan Alam), dan kerjakan itu, bahkan jika hal itu tidak memberimu kemuliaan," ujar Marcus.

Masih ingat soal keteraturan dan keterkaitan semua yang ada di Alam *(Nature)* ini? Hal ini pun mencakup peristiwa musibah dan kedukaan. Jika memang hal itu adalah bagian dari Alam, maka kita diajak menerimanya dengan senang hati *(Love of Fate)*. Semua hal yang memang harus dijalani makhluk hidup, seperti kematian dan sakit penyakit, atau segala tindakan di luar kendali kita seperti sikap dan perasaan orang lain, serta segala bentuk bencana alam yang tidak bisa dikendalikan manusia.

Memang ada masalah yang timbul karena kesalahan kita sendiri. Misalnya, kita tidak menjalankan tanggung jawab kita sebagai pasangan, anak, ataupun orang tua sehingga kemudian menjadi masalah bagi kita. Atau, kita mengucapkan atau berbuat sesuatu yang merugikan kepada orang lain, makhluk lain, atau lingkungan yang akhirnya membawa kesusahan. Jika semua masalah ini ditimbulkan oleh kita sendiri, karena kita telah berbuat tidak selaras dengan Alam *(not in accordance with Nature)*, maka kembali ke kita. Seperti dikatakan Marcus, kita yang bertugas mencari tahu bagaimana memperbaikinya, kemudian melakukannya sungguh-sungguh.

Menang dengan Bertahan

Kaum Stoa senang menggunakan analogi kontes olahraga atau pertandingan untuk menggambarkan kesusahan hidup. Yang menarik, kita tidak diharapkan untuk menang dengan cara "mengalahkan" cobaan, layaknya atlit gulat atau taekwondo melumpuhkan lawan. Di dalam Filosofi Teras, kemenangan kita atas cobaan dan kesusahan hidup diperoleh dengan bertahan *(endure)* dan membuat lawan kita "lelah".

> "Dalam pertandingan suci banyak yang meraih kemenangan dengan cara membuat lawan mereka lelah. Dengan sikap bertahan yang keras kepala *(stubborn endurance)*. Bayangkan seorang Stoa semacam [atlit] yang seperti itu, yang melalui latihan panjang dan tekun

> akhirnya memiliki kekuatan untuk bertahan menerima serangan dan akhirnya melelahkan lawan." Seneca *(Firmness)*

> "Jadilah seperti tebing di pinggir laut yang terus dihujam ombak, tetapi tetap tegar dan menjinakkan murka air di sekitarnya." Marcus Aurelius *(Meditations)*.

Analogi-analogi di atas mengingatkan saya pada kisah-kisah pemain bulu tangkis, petinju atau petarung yang memiliki strategi bermain panjang. Bukannya berusaha secepatnya menaklukkan atau melukai lawan, mereka memilih bermain 'partai panjang', memanfaatkan kesabaran dan stamina yang mereka miliki. Sampai akhirnya lawan mereka kelelahan, dan kemudian mereka baru bertindak merebut kemenangan.

Saat cobaan, kesusahaan, bencana terasa begitu berat melanda, yang diminta dari kita bukanlah teori, strategi, tips dan trik yang canggih-canggih. Filosofi Teras hanya meminta kita untuk cukup 'bertahan', tetap teguh, bagai tebing karang yang tidak bisa dikalahkan badai. Sampai akhirnya cobaan tersebut yang 'lelah' sendiri. *Hang in there*, mungkin bukan anjuran yang buruk.

Latihan Menderita

Premeditatio malorum melatih kita untuk memikirkan skenario-skenario buruk yang mungkin terjadi di hari ini. Selain simulasi mental, Stoisisme juga menganjurkan "latihan menderita" dalam hidup kita, secara rutin. "Latihan apes" ini benar-benar dalam arti literal, artinya kita memaksa diri kita menderita secara fisik. Bukan dengan instrumen penyiksaan (ingat penjahat di film *The Da Vinci Code* yang senang mencambuk diri?), tetapi dengan sengaja hidup jauh di bawah standar kenyamanan hidup kita sehari-hari secara berkala.

> "Luangkan beberapa hari dalam setahun di mana kamu harus memuaskan dirimu dengan makanan yang paling sederhana dan murah, mengenakan baju yang paling jelek dan kasar, kemudian berkata pada dirimu sendiri, 'Inikah kondisi yang saya takuti?' Justru ketika keadaan kita sedang baik maka jiwa kita harus diperkuat untuk

Jika kamu ingin
seseorang tak goyah
saat krisis menghantam,
maka latihlah ia
sebelum krisis itu
datang."
- Seneca (Letters)

menghadapi kesulitan yang lebih besar. Justru ketika Dewi Keberuntungan sedang ramah maka kita harus menyiapkan diri terhadap murkanya.

Di masa perdamaian para tentara latihan melakukan manuver, menggali tanah padahal tidak ada musuh, dan melelahkan diri dengan kerja keras yang sebenarnya tidak perlu, agar dia akhirnya siap ketika harus bekerja keras betulan.

Jika kamu ingin seseorang tak goyah saat krisis menghantam, maka latihlah ia sebelum krisis itu datang."
– Seneca *(Letters)*

Seneca menganjurkan kita berlatih apes, atau "latihan kemiskinan" *(practice poverty)* secara rutin, misalnya makan makanan yang sangat sederhana dan murah—bahkan Seneca menyebut "roti yang sudah keras" sebagai simbol makanan yang sangat sederhana (yak, kamu yang anak kos juga tidak punya alasan untuk tidak melakukan ritual ini)—dan memakai baju yang lusuh atau usang. Di masa kini, latihan ini tidak terbatas pada makan makanan sederhana atau berbaju jelek saja. Pada intinya, apakah kita bisa melepaskan kenyamanan yang biasa kita nikmati selama beberapa hari? Bagi yang bisa naik mobil pribadi ke sana sini, cobalah untuk merasakan naik kendaraan umum. Yang biasa naik taksi, cobalah untuk merasakan naik ojek. Yang biasa tidur di kamar AC, cobalah untuk tidur dengan udara alam. Yang biasa tidur di kasur *spring bed*, cobalah tidur di kasur tipis, atau bahkan di lantai beralas tikar. Yang biasa memakai *smartphone*, cobalah untuk puasa internet? (*Hayo*, berat kan?) Masih banyak lagi kesempatan untuk melatih kesusahan dan kemiskinan—hidup jauh di bawah standar kenyamanan kita—jika kita mau.

Saat melakukan ini semua, coba renungkan, apakah hidup melarat ini sungguh-sungguh menakutkan? Apakah kondisi berkekurangan ini adalah sebuah bencana besar dalam hidup kita ataukah saat dijalani ternyata tidak semenakutkan yang kita pikir? Karena ternyata, kita tetap bisa hidup dengan makanan sederhana. Atau, ternyata tidak ada yang peduli dengan baju bagus kita. Atau, ternyata kita masih bisa tidur tanpa segala fasilitas berlebih.

"Lakukan ini semua selama tiga atau empat hari, atau lebih lama, sehingga ini bisa sungguh menjadi ujian bagimu dan bukan hanya hobi. Percayalah, kamu akan bersukacita dengan makanan murah, dan kamu akan mengerti bahwa damai pikiran seseorang tidak bergantung pada Dewi Keberuntungan (kemakmuran), karena bahkan saat murka pun ia memenuhi kebutuhan kita dengan cukup", lanjut Seneca.

Menurut William Irvine di dalam bukunya *A Guide To Good Life*, ada beberapa manfaat dari "latihan kesusahan" ini. Yang *pertama* adalah melatih diri kita menjadi lebih tangguh. Bagaikan tentara yang berlatih susah payah di masa damai, sehingga ketika pertempuran yang sebenarnya terjadi, mereka sudah siap menghadapinya. Ingat bahwa kekayaan adalah hal di luar kendali kita. Siapkah kita jika itu semua mendadak direnggut dari kita (ketika Dewi Keberuntungan marah kepada kita, misalnya dengan mengirimkan perampok, kebangkrutan, bencana alam)? Dengan berlatih kemiskinan secara rutin, kita akan menjadi lebih tangguh menghadapi situasi apa pun.

> "Kita akan melatih jiwa dan raga ketika kita membiasakan diri kita dengan dingin, panas, haus, lapar, kekurangan makanan, dipan yang keras, menahan diri dari kenikmatan, dan menjalani kesakitan." – Musonius Rufus *(Letters and Sayings)*

Manfaat *kedua* dari *practice poverty*, menurut Irvine, adalah untuk membentuk rasa percaya diri, sehingga kita bisa menanggung musibah dengan tabah dan kuat. Seperti dikatakan Seneca, saat kita menyadari bahwa ternyata kita cukup kuat untuk menanggung latihan-latihan ini, perlahan kita menjadi lebih *pede*. Seandainya saat ini kita dianugerahi kekayaan dan rejeki lain, kita bisa berkata, "Jika harus jatuh miskin pun, saya tidak akan hancur."

Manfaat *ketiga* adalah melawan fenomena yang disebut ilmu psikologi sebagai *hedonic adaptation*, atau "adaptasi kenikmatan". Para psikolog menemukan bahwa apa pun yang membuat kita senang (uang, ketenaran, seks, harta benda, dan lain-lain) pada akhirnya akan kehilangan kenikmatannya seiring berjalannya waktu. Sebuah penelitian terhadap para pemenang lotere di Amerika Serikat menemukan bahwa 18 bulan sesudah

memenangkan lotere, para pemenang lotere tidak lebih bahagia daripada mereka yang tidak menang. Penjelasannya adalah, pada akhirnya kita akan **beradaptasi** dengan hal-hal baru yang tadinya membuat kita bahagia. Rasanya tidak perlu jauh-jauh untuk mencari contoh dari hidup kita sendiri. Saat memenangkan kejuaraan, lulus dengan nilai tertinggi, mendapat kenaikan jabatan (dan kenaikan gaji), membeli tas atau *gadget* baru, atau bahkan mendapat pacar/suami/istri baru, pada awalnya kita senang sekali dan grafik kebahagiaan kita mengalami peningkatan. Namun, seiring berjalannya waktu, maka kenikmatan yang kita rasakan perlahan turun, dan kita kembali ke kebahagiaan di awal *(base level)*. Hal ini karena kita mulai terbiasa dengan kenikmatan baru kita. Gaji baru kita, jabatan baru kita, *gadget* baru kita, sampai pacar/suami/istri baru kita perlahan menjadi *norm* baru, tidak lagi menjadi spesial.

Menurut Irvine, *practice poverty* bisa membantu kita melawan adaptasi kenikmatan tersebut. Dengan rutin "mengguncang" *base level* diri sendiri, maka kita kembali menghargai apa yang telah kita miliki. Jika kita terbiasa makan enak, maka

saat menghabiskan waktu untuk makan makanan yang tidak enak dan sangat sederhana, kita jadi kembali mengapresiasi makanan enak yang kita konsumsi selama ini. Saat terbiasa naik kendaraan pribadi, dan kemudian merasakan berdesakan bersama orang lain di kendaraan umum, kita akan kembali "menemukan" nikmatnya kendaraan pribadi. Saat memakai busana murah berbahan kasar, kita akan kembali menghargai pakaian bagus yang kita miliki. Saat kita menemukan kembali nikmatnya segala sesuatu **yang telah kita miliki**, maka kita pun bisa merasa lebih bahagia.

Di antara begitu banyak kenikmatan dan fasilitas dari kehidupan modern, makanan *(food)* mungkin adalah ujian terbaik mengenai pengendalian diri *(self control)*. Makanan relatif tersedia di mana-mana, dengan berbagai kualitas dan harga. Mengenai makanan, salah satu filsuf Stoa bernama Musonius Rufus memiliki prinsip yang umum kita dengar sekarang sebagai "makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan". Bagi Musonius, makanan ada hanya untuk sekadar mempertahankan hidup dan bukan sebagai sumber kenikmatan. "Bahwa Tuhan menyediakan makanan dan minuman hanya untuk mempertahankan hidup dan bukan sumber kenikmatan, dapat dibuktikan dari ini: ketika makanan menjalankan fungsinya (dalam pencernaan dan penyerapan), ia tidak memberikan kenikmatan apa pun bagi manusia." (*The Daily Stoic*). Walaupun kita menikmati rasa makanan di lidah, manfaat sesungguhnya dari makanan justru baru kita terima di dalam perut dan sistem pencernaan. Konsisten dengan ajarannya, Musonius Rufus dikenal hanya makan tumbuh-tumbuhan dan hasil dari susu, dan dia tidak makan daging.

Musonius Rufus tampaknya tidak akan menjadi filsuf yang populer di kalangan *foodies* dan *food blogger*! Walaupun tidak semua dari kita bisa mengikuti anjuran Musonius Rufus sepenuhnya (saya kebetulan penganut "makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan", makanya saya paling tidak rewel soal makanan), tetapi ada pesan lebih dalam yang bisa dihayati semua orang, pencinta kuliner dan *food blogger* sekalipun- jangan sampai kita diperbudak oleh makanan, baik dari segi kualitas (selalu hanya ingin makan yang enak dan mewah), maupun segi kuantitas (makan berlebihan, melebihi

yang diperlukan oleh tubuh untuk tetap sehat). Di bab akhir mengenai latihan prinsip Stoisisme yang bisa kita lakukan, kita akan melihat contoh praktik melatih diri mengurangi ketergantungan pada makanan yang sekaligus memiliki manfaat kesehatan.

Jika kita telah mampu melakukan *practice poverty* secara rutin, Seneca mengingatkan kita untuk tidak merasa "bangga", dengan mengingat status hidup kita. Bagaimanapun, mereka yang mampu melakukan ritual ini adalah mereka yang tidak harus menghadapi kelaparan dan kemiskinan setiap hari.

> "Tidak ada alasan bagimu untuk merasa hebat (melakukan hal ini semua), karena kamu hanya menjalani apa yang dijalankan ribuan budak dan orang miskin setiap hari. Namun, kamu boleh sedikit memuji dirimu untuk ini: bahwa kamu melakukannya bukan karena terpaksa oleh keadaan, dan bahwa kamu mampu melakukan ini secara permanen semudah kamu melakukannya secara kadang-kadang ...Biarlah kita menjadi akrab dengan kemiskinan, sehingga Nasib tidak bisa menyergap kita tiba-tiba. Kita akan bisa lebih menikmati rejeki kita, *saat kita menyadari bahwa kemiskinan bukanlah beban.*" *(Letters)*

Menurut saya, inilah manfaat terakhir dari "Latihan Kemiskinan". Untuk mengajak kita (yang lebih beruntung) sesekali keluar dari kenyamanan yang telah kita anggap "normal" dan menyadari ada jutaan orang lainnya yang tidak seberuntung kita dan bisa merasakan apa yang mereka lalui setiap hari.

Halangan adalah Jalan

Jika kita kembali pada fundamental dikotomi kendali, kita akan menyadari bahwa hampir semua jalan hidup ini ada di luar kendali kita. Sebagian memang bisa dipengaruhi oleh pilihan-pilihan kita (pemilihan teman, pemilihan pasangan hidup, pemilihan pekerjaan, pemilihan tempat tinggal, pemilihan sekolah, dan lain-lain). Namun, sebenar-benarnya, hasil atau *outcome* dari pilihan kita banyak sekali bergantung pada faktor eksternal. Hanya pikiran, interpretasi, strategi, dan keputusan kitalah yang masih benar-benar di bawah kendali kita.

Keuletan dan ketangguhan
sejati bukan datang dari otot
atau uang yang kita miliki,
tetapi dari pikiran (mind) kita.
Inilah kekuatan pikiran kita
yang bisa mengubah halangan
menjadi jalan itu sendiri.

Marcus Aurelius menyebutkan bahwa "halangan adalah jalan" *(the obstacle is the way)*. Sebuah permainan kata yang menarik. Secara definisi, "halangan" bukanlah jalan dan justru mengganggu sang jalan bukan? Inilah penjelasan beliau.

> "Karena kita bisa menerima dan menyesuaikan diri. Pikiran kita bisa beradaptasi dan bisa mengubah halangan agar justru mendukung tujuan. Halangan terhadap tindakan kita justru memajukan tindakan kita. Apa yang menghalangi jalan kita menjadi jalan itu sendiri." *(Meditations)*

Keuletan dan ketangguhan sejati bukan datang dari otot atau uang yang kita miliki, tetapi dari pikiran *(mind)* kita. Inilah kekuatan pikiran kita yang bisa mengubah halangan menjadi jalan itu sendiri. *The obstacle becomes the way.* Kisah Steve Jobs mengingatkan saya pada hal ini. Steve Jobs mendirikan Apple di tahun 1976, dan 9 tahun kemudian dia dipecat dari perusahaan yang didirikannya, padahal komputer yang diluncurkannya cukup populer. Bagi banyak orang, dipecat dari tempat bekerja

(apalagi dari perusahaan yang dia dirikan sendiri!) adalah sebuah bencana besar. Akan tetapi, peristiwa yang bagi kebanyakan orang adalah "halangan" ini ternyata menjadi jalan baru bagi Steve.

"Dipecat dari Apple adalah hal terbaik yang pernah terjadi padaku", ujar Steve Jobs dalam pidato kelulusan di Stanford University bertahun-tahun kemudian. "Beratnya beban sukses, digantikan dengan rasa ringan menjadi pemula lagi," tambahnya. Setelah dipecat, Steve mendirikan perusahaan komputer baru NeXT, dan kemudian Pixar (yang kita kenal dengan film-film produksinya seperti *Toy Story*, *Up*, *Cars*, dan *The Incredibles*). Kira-kira satu dekade sesudah dipecat, Steve Jobs kembali ke Apple, dan kemudian menghasilkan inovasi-inovasi ikonik yang telah dikenal jutaan manusia, seperti iPod, iTunes, iPhone, dan iPad.

Mungkin pembaca saat ini sedang merasakan kesulitan dalam hidup, atau sedang merasa jalannya terhalang. Bisa jadi, apa yang dirasakan sebagai halangan justru adalah jalan yang baru. Untuk menemukan ini, kita harus kembali ke pikiran kita sendiri.

> "Kamu sungguh sial jika kamu tidak pernah tertimpa musibah. Karena artinya kamu menjalani hidup tanpa pernah menghadapi 'lawan'. Tidak ada yang tahu kemampuanmu sesungguhnya—bahkan dirimu sendiri tidak." – Senece (*On Providence*)

Intisari Bab 8:

- Dalam Filosofi Teras, 'musibah' dan 'kesusahan' adalah opini/*value judgement* yang ditambahkan oleh kita sendiri.
- Walaupun musibah, bencana, dan kesusahan yang menimpa sering kali berada di luar kendali kita, respon kita atasnya sepenuhnya ada di tangan kita sendiri.
- Filsuf Stoa melihat semua kesusahan sebagai kesempatan melatih *virtue/arete*/kebajikan kita. Saat kita tertimpa kesusahan, kita bisa memikirkan *virtue* yang bisa dilatih oleh keadaan ini.
- Saat tertimpa musibah dan kesusahan, waspadai pola pikir 3P yang merusak *(Personal, Pervasive, Permanence)*.
- Kita bisa mengalahkan cobaan dan penderitaan dengan bertahan menanggungnya *(endure)*, bagaikan atlet di pertandingan yang dengan keras kepala membuat lelah lawannya.
- Latihan menderita *(poverty practice)* selain membantu kita menghadapi kesusahan yang sebenarnya, juga bisa membuat kita kembali mensyukuri apa yang sudah kita miliki.
- Halangan bisa menjadi jalan, dan ini tergantung kepada pikiran kita.

BAB SEMBILAN

Menjadi Orang Tua

Istri saya pernah membicarakan bagaimana kami bisa memastikan anak kami yang masih kecil (saat buku ini ditulis) bisa tumbuh menjadi anak yang tidak durhaka kepada orang tua. Keprihatinannya muncul mendengar kisah-kisah orang tua yang dicampakkan oleh anak-anak mereka saat sudah dewasa, bahkan ketika orang tua ini sudah berusia lanjut, sakit-sakitan, dan sangat membutuhkan perhatian. Saya sendiri tidak punya jawaban yang pasti. Sekadar menyediakan kasih sayang, perhatian dan materi yang cukup tidak menjamin kita membesarkan anak yang peduli pada orangtuanya kelak. Saya jadi terpikir, adakah yang bisa ditarik dari Filosofi Teras untuk topik membesarkan anak?

Berdasarkan Survei Khawatir Nasional di Bab I, salah satu sumber kekhawatiran adalah menjadi orang tua. Sesudah saya menjadi orang tua juga barulah saya bisa mengerti mengapa peran ini benar-benar bisa menjadi sumber kekhawatiran.

Ketika saya bermain dengan anak saya (saat buku ini ditulis dia baru berusia satu setengah tahun), ribuan pikiran tentang masa depannya melanda: apakah dia akan tumbuh menjadi remaja yang baik atau menyusahkan orang tua? Apakah dia akan tumbuh cerdas dan berprestasi? Apakah dia akan bergabung dengan teman-teman yang memiliki pengaruh buruk? Apakah dia akan punya pacar *kece* seperti *Victoria Secret Angels*? Dan ribuan pikiran lain, dari yang penting sampai *gak* penting banget.

Saya bukanlah seorang pakar pendidikan atau psikolog anak (karenanya di akhir bab kita akan *ngobrol* dengan seorang psikolog anak), dan sebagai orang tua pun saya tidak bisa dibilang sudah memiliki banyak pengalaman. Namun, saat menulis buku ini, saya tergelitik untuk mengetahui apakah Filosofi Teras bisa diterapkan di dalam *parenting* juga. Saya tidak menemukan cukup banyak referensi mengenai Stoisisme dan *parenting*, jadi berikut ini lebih banyak dari interpretasi saya sendiri.

Tentunya, saya berharap bagian ini bisa menjadi pemicu bagi para pakar pendidikan dan psikolog anak yang membaca buku ini untuk meneliti apakah prinsip-prinsip dalam Filosofi Teras sungguh bisa membantu kita menjadi orang tua yang lebih baik.

Biasakan Menggunakan Nalar

Hidup haruslah selaras dengan Alam *(Nature)*. Jadi, konsekuensi pertama dari prinsip ini adalah belajar menggunakan nalar. Bagi saya, artinya sejak kecil anak saya bisa dibiasakan melakukan pilihan berdasarkan pertimbangannya sendiri, tentunya dalam kapasitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Di bagian wawancara di akhir bab kita akan mendapatkan beberapa tips dari psikolog pendidikan mengenai penerapan hal ini.

Konsekuensi anak bisa menggunakan nalar berarti kita harus mampu memberdayakan mereka untuk belajar berpikir, mengumpulkan informasi dan data, dan menarik kesimpulan sendiri. Anak kecil sering bertanya, "Kenapa?", saat kita meminta mereka melakukan sesuatu. Jika mereka dibentak, "SUDAH NURUT SAJA PADA ORANG TUA GAK USAH NANYA-NANYA!", rasanya tidak memberi mereka motivasi untuk berpikir sendiri.

Memberi penjelasan tentunya lebih membutuhkan waktu dan tenaga bagi orang tua, tetapi seharusnya memberi contoh yang lebih baik daripada sekadar membentak mereka. Anak dibiasakan mengerti ada alasan di balik setiap permintaan, dan perlahan mulai belajar mencerna alasan dan pertimbangan di balik sesuatu. Sebaliknya, anak juga dibiasakan untuk memiliki pertimbangan dan alasan yang baik sebelum meminta sesuatu kepada kita.

Menerapkan Dikotomi Kendali kepada Anak?

Apakah kita sudah mulai melatih anak untuk menerima ada hal-hal yang memang di luar kendalinya? Misalkan, rencana bersenang-senang keluar rumah harus dibatalkan karena hujan deras. Apakah kita akan marah-marah atau mengomeli cuaca di depan sang anak ("SELALU SAJA KALO PAPA MAU PUNYA ACARA HARUS KENA HUJAN. DASAR CUACA KAMPRET!")? Atau kita dengan tenang menerimanya dan segera mencari rencana lain yang di bawah kendali kita ("Wah hujan, ya bagaimana. Yuk, cari ide aktivitas lain!")?

Dalam artikel di The Independent berjudul "*Parents of Successful Kids Have These 11 Things in Common*" disebutkan bahwa salah satu kebiasaan orang tua dari anak-anak sukses adalah menghargai usaha lebih dari "menghindari kegagalan". Psikolog Stanford University Carol Dweck menjelaskan, bahwa anak-anak (dan juga orang dewasa) memiliki dua konsep yang berbeda mengenai sukses.

Mentalitas *pertama*, "*Fixed mindset*" (mentalitas "sudah tetap"), mengasumsikan bahwa karakter, kecerdasan, dan kreativitas bersifat statis/tidak berubah. Karenanya, sukses menjadi "bukti" akan kualitas-kualitas itu. Akibatnya, anak dan orang tua yang memiliki mentalitas ini akan berjuang mati-matian meraih sukses dan menghindari kegagalan agar bisa mempertahankan persepsi saya/anak saya "pintar". Kegagalan dianggap mengancam realitas bahwa sang anak adalah anak yang "pintar".

Mentalitas *kedua* adalah "*growth mindset*" (mentalitas bertumbuh). Mentalitas ini justru menyukai tantangan. Kegagalan tidak dilihat sebagai bukti "kebodohan", tetapi sebagai batu loncatan yang perlu untuk pertumbuhan mental dan meningkatkan kemampuan kita. Kecerdasan dan kreativitas dilihat sebagai sesuatu yang bisa dikembangkan (*grow*), dan bukan paket pemberian yang sudah absolut.

Contoh perbedaan kedua mentalitas ini adalah bagaimana kita memuji anak saat mereka sukses, misalnya meraih nilai ujian yang bagus. Jika kita berkata, "Wah, nilai kamu bagus sekali. Kamu memang *anak yang pintar*!", ini akan melahirkan anak bermental *fixed*. Anak mulai tumbuh dengan persepsi bahwa dia memang *terlahir* pintar.

Lho, memang apa salahnya jika anak mengira dirinya pintar? Hal ini bisa berpotensi menjadi dua masalah. Yang *pertama*, jika dia akhirnya mengalami kegagalan (kejadian yang sangat mungkin dalam kehidupan nyata), *fixed mentality* bisa membuatnya terguncang (*"Katanya saya pintar...kok saya gagal?"*) *Kedua*, *fixed mentality* bisa mengurangi motivasi untuk berkembang, karena kepandaian dianggap sebagai *super power* yang sudah tertanam sejak kecil (*"Saya kan pintar, untuk apa susah payah belajar lagi, saya pasti bisa kok..."*).

Alternatif lain memuji prestasi anak adalah dengan memuji *effort* (upaya), misalnya, "Wah, nilai kamu bagus sekali. Kamu pasti sudah bekerja keras untuk bisa mendapatkannya." Ketika sukses diatribusikan ke upaya dan kerja keras, kita memberikan pesan bahwa kecerdasan dan bakat bukan sesuatu yang statis, tetapi bisa terus diasah. Inilah yang dimaksud dengan pola pikir *growth* (bertumbuh). Anak dan orang tua percaya bahwa kemampuan diri **bisa ditumbuhkan** terus. Kegagalan tidak dilihat sebagai indikator seseorang terlahir "bodoh", tetapi sebagai hambatan sementara yang bisa dilampaui dengan usaha.

Konsep *fixed mindset* vs. *growth mindset* ini sangat kompatibel dengan dikotomi kendali. Di awal, Filosofi Teras sudah mengajarkan bahwa kesuksesan sesungguhnya tidak (sepenuhnya) berada di bawah kendali kita. Saat anak terobsesi pada meraih sukses (atau menghindari kegagalan), padahal kedua hal ini banyak sekali dipengaruhi faktor eksternal, apakah anak disiapkan menjadi realistis? Saat dia meraih sukses, apakah itu akan membuat dia menepuk dada *"Ha, ini karena saya memang pintar"*, dan saat gagal meratap, *"Ini semua karena saya bodoh"*? Dengan mengalihkan fokus pada hal-hal yang berada di bawah kendali (belajar sungguh-sungguh, berlatih, rajin), kita memberikan anak sesuatu yang bisa mereka kendalikan dan tingkatkan, dan kegagalan bukan berarti vonis atas karakter mereka.

Kita juga bisa mulai memperkenalkan "kendali" secara perlahan kepada anak. Misalnya dari hal-hal kecil, seperti menentukan mau main apa hari ini, atau mau memakai baju apa hari ini. Sebaliknya, kita juga mulai menjelaskan hal-hal di luar kendali dari hal-hal sederhana, misalnya saat cuaca buruk menghalangi acara bermain. Atau, saat si anak sakit sehingga tidak bisa bersekolah dan ketinggalan mata pelajaran. Kita bisa menunjukkan sikap tidak stres karena sakitnya itu sendiri (sesuatu yang di luar kendali orang tua dan juga si anak), dan lebih memfokuskan pada bagaimana bisa mengejar ketertinggalan, misalnya.

Semakin bertambah usia sang anak, tentunya percakapan yang kita miliki bisa lebih kompleks dan mendalam. Kita bisa bersama-sama membahas tentang dikotomi kendali:

mengajarkan untuk tidak terobsesi dan mengharapkan kebahagiaan dari hal-hal di luar kendali, belajar tidak terlalu mencintai hal-hal seperti kekayaan atau ketenaran, dan belajar untuk mengendalikan pikiran kita. Anak yang lebih dewasa juga bisa diajarkan bahwa dia punya kendali sepenuhnya atas emosinya, dan bagaimana sebisa mungkin dia tidak terlalu reaktif pada peristiwa di sekitarnya.

Dikotomi Kendali bagi Orang tua

Mengajarkan dikotomi kendali kepada anak adalah satu hal, tetapi menerapkan ke diri sendiri adalah hal lain lagi. Apakah kita mampu menerapkan dikotomi kendali ke diri kita sendiri sebagai orang tua?

Menerapkan dikotomi kendali tidak hanya sekadar urusan memahami hal-hal mana yang ada di luar kendali kita, tetapi juga kerelaan untuk "melepas ilusi kendali" tersebut. Sebagai orang tua, rasanya melepas sebagian kendali menyangkut anak adalah hal yang paling sulit dilakukan. Saya pun pasti harus melalui ujian tersebut. Ini mungkin bisa menjadi salah satu jawaban terhadap tingginya kekhawatiran para orang tua mengenai peran ataupun anak-anak mereka.

Seperti apa dikotomi kendali bagi orang tua? Ada sebagian hal tentang anak kita yang ada di dalam kendali kita, ada sebagian lagi yang tidak di dalam kendali kita. Ada beberapa hal yang bisa kita kendalikan: misalnya nutrisi, dana pendidikan, dana kesehatan, pilihan sekolah (sampai usia di mana mereka mau memilih sendiri), pendidikan nilai-nilai agama (kalau kita mau), pendidikan budaya dan etika, pendidikan filsafat ( ), dan lain-lain.

Yang lebih berat diterima adalah hal-hal yang seharusnya sudah di luar kendali kita:

- Kesehatan mereka. Kita memang bisa memilihkan nutrisi dan imunisasi bagi mereka, tetapi pada akhirnya datangnya penyakit tidak bisa sepenuhnya kita tangkal. Apalagi kecelakaan yang bisa menimpa anak kita. Tidak hanya di jalan raya, di lapangan basket atau sepak bola di dalam sekolah pun anak kita bisa cedera.

- Minat dan hobi mereka. Apakah kita rela mereka memiliki hobi apa pun? Ataukah diam-diam kita ingin mereka menekuni hobi tertentu saja?
- Aspirasi studi/kuliah. Apakah kita mendukung jika mereka ingin kuliah jurusan tertentu, yang mungkin tidak sesuai dengan ambisi dan impian kita sebagai orang tua? Kita mungkin bisa mencoba membujuk dengan argumen, tetapi apakah kita akan membiarkan sang anak menentukan sendiri pilihannya? Atau, kita akan memaksa mereka wajib mengambil bidang studi tertentu (dengan alasan, kan saya yang *bayarin* kuliahnya?)
- Pilihan pacar sampai pasangan menikah. *Jeng jeng*! Mungkin kondisi dari zaman Siti Nurbaya belum banyak berubah sampai hari ini. Masih ada orang tua yang ingin memiliki "hak suara" dalam pemilihan pasangan hidup. Terkadang, orang tua memiliki kriteria-kriteria tertentu yang bisa sangat membatasi. **harus** dari suku tertentu, **harus** dari latar belakang keluarga tertentu, **harus** dengan yang berdomisili di kode pos tertentu (kan lumayan kalau alamat besan di perumahan tajir ...), **harus** tinggi badan tertentu, dan lain-lain. Hati dan perasaan si anak tentunya adalah miliknya. Sampai sejauh mana masih ingin kita kendalikan?
- Bahkan, sesudah sang anak berkeluarga pun masih banyak orang tua yang ingin mengendalikan hidup si anak. Mulai dari masakan apa yang harus dibuatkan menantu, nama anak, sampai cara melipat popok si cucu, dan lain sebagainya.

Tapi kan maksud kita baik?! Filsuf Stoa akan berkata bahwa poinnya bukanlah "maksud"-nya *(intention)*, tetapi bahwa kita harus bersiap terhadap kekecewaan, kemarahan, air mata, dan rasa frustrasi ketika kita memelihara ilusi bisa mengendalikan kehidupan anak yang tidak berada di bawah kendali kita. Trikotomi kendali dari William Irvine rasanya sangat relevan diterapkan.

"Usahakanlah agar kamu **meninggalkan** anak-anak yang **terdidik** dengan **baik** dan bukannya kaya (harta), karena mereka yang terdidik **memiliki harapan** yang lebih baik daripada kekayaan si bodoh (*ignorant*)" – Epictetus (*Discourses*)

Sebagai contoh, misalnya urusan memilih bidang studi. Tentu orang tua memiliki perspektif tertentu mengapa ingin si anak memilih kuliah tertentu, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman orang tua (misalnya dengan meyakini karier/profesi tertentu akan lebih menjamin penghidupan si anak kelak). Dalam model trikotomi kendali, pilihan akhir sang anak tetaplah miliknya dan tidak di bawah kendali kita. Namun, kita bisa fokus pada tujuan internal *(internal goal)*, yaitu menerangkan sebaik-baiknya mengapa anak harus mempertimbangkan sebuah jurusan, dengan semua aspek positifnya.

Jika kita sudah sampai di tahap tersebut, berarti kita sudah cukup berbuat dan bisa "berpuas diri". Namun, keputusan terakhir ada di tangan sang anak. Begitu juga dalam pilihan pasangan hidup. Pilihan hati bukan di bawah kendali kita, tetapi kita bisa berbagi pengalaman kita dalam urusan *relationship* dan memberi nasihat dari perspektif kita. Sudah, sampai di situ saja.

Membekali dengan Kebijaksanaan, bukan Harta

> "Usahakanlah agar kamu meninggalkan anak-anak yang terdidik dengan baik dan bukannya kaya (harta), karena mereka yang terdidik memiliki harapan yang lebih baik daripada kekayaan si bodoh *(ignorant)*." - Epictetus *(Discourses)*.

"Terdidik" di sini memiliki makna yang jauh lebih luas dari sekadar pendidikan formal, tetapi mencakup pendidikan nilai-nilai dan filsafat hidup yang seharusnya datang dari orang tua. Etos kerja keras, jujur, memperlakukan orang lain dengan baik, bangkit dari kegagalan, dan lain-lain.

Tidakkah kita melihat etos kerja tersebut di banyak kisah inspirasi orang-orang yang sukses? Mereka menjadi ulet, tangguh, tidak mudah putus asa, bijak dalam memperlakukan orang lain—semua itu karena ditanamkan oleh orang tua sejak kecil? Menurut Epictetus meninggalkan bekal ini kepada anak jauh lebih baik daripada meninggalkan warisan harta kekayaan kepada anak tanpa kebijaksanaan.

Pendidikan bagi Anak Laki-laki dan Perempuan

> "Tidak ada macam kebajikan yang hanya untuk laki-laki dan kebajikan lain untuk perempuan. Seorang laki-laki harus memiliki akal sehat, begitu juga perempuan. Apakah gunanya seorang laki-laki dan seorang perempuan yang (sama-sama) bodoh?" – Musonius Rufus (*Lectures*)

Musonius Rufus membahas khusus mengenai pendidikan laki-laki dan perempuan. Menurutnya, laki-laki dan perempuan sama dalam hal-hal berikut: kemampuan bernalar *(reasoning)*, pancaindra dan anggota tubuh, keinginan untuk kebajikan, keinginan untuk perbuatan baik, dan ketidaksukaan akan kejahatan. Dia tidak percaya bahwa ada nilai-nilai kebajikan yang berlaku hanya untuk laki-laki. Karenanya, Musonius menyimpulkan bahwa perempuan juga harus mendapatkan pendidikan yang sama, baik pendidikan nilai-nilai/filosofi maupun pendidikan akademis.

Pandangan yang telah lahir 2.000 tahun yang lalu ini sangat maju untuk zamannya, dan sungguh kontras dengan pandangan banyak orang tua masa kini yang masih menganggap anak perempuan tidak perlu belajar setinggi anak laki-laki. Alasannya umumnya adalah karena anak perempuan akan menikah dan hanya fokus pada urusan rumah tangga saja. Alasan lain adalah takut tidak ada laki-laki yang ingin menikah dengan perempuan yang berpendidikan tinggi.

Padahal, sesungguhnya banyak sekali keuntungan bagi istri dan ibu untuk memiliki latar belakang pendidikan. Selain bisa mengajari anak-anaknya, istri berpendidikan bisa menjadi *backup* tulang punggung keluarga jika terjadi apa-apa dengan suami (pendidikan membantu dalam mencari pekerjaan ataupun melakukan bisnis).

Pentingnya Anak Bersosialisasi

Penerapan lain dari Filosofi Teras dalam *parenting* adalah menyadari pentingnya anak tumbuh dengan pengalaman sosialisasi yang memadai. Hal ini dikarenakan salah satu prinsip

dasar Filosofi Teras adalah manusia sebagai makhluk sosial. Hidup selaras dengan Alam juga berarti anak harus dibiasakan hidup bersosialisasi.

Interpersonal skill, atau keahlian hubungan antarmanusia sering kali dianggap sebagai *soft skill*, keahlian yang tidak terlalu penting, kalah dengan keahlian matematika, fisika, bahasa Inggris, dan lain-lain. Walaupun keahlian-keahlian dalam aspek kognitif tetaplah penting, semakin banyak orang setuju bahwa kemampuan berinteraksi sosial dan bekerja sama dengan orang lain adalah faktor yang tidak kalah penting dalam menunjang kesuksesan seseorang. Kita juga sudah mengetahui bahwa hubungan sosial mendapat perhatian dari para filsuf Stoa juga

Sebagai orang tua, saya mengartikan bahwa porsi relasi sosial ini harus diperhatikan dan ditumbuhkan dalam anak sejak kecil Saya sering mendengar kisah anak-anak yang kesehariannya tenggelam dari satu kursus ke kursus yang lain: matematika, renang, balet, taekwondo, *programming*, dan lain-lain. Jika kegiatan-kegiatan tambahan itu membuka peluang si anak berhubungan dengan orang lain tentunya tidak apa-apa Akan tetapi, jika anak terlalu banyak diikutkan dalam kegiatan yang bersifat individu dan *solitary* (sendirian), misalnya terlalu banyak bermain *game*, maka dia mungkin tidak mendapat banyak kesempatan berinteraksi dengan anak lain, belajar berkomunikasi, bekerja sama termasuk merasakan konflik (dan belajar mengatasinya).

Di tengah tren temperamen introver, latihan hubungan sosial ini tidak berlaku hanya kepada anak-anak ekstrover Anak introver pun memiliki kebutuhan berhubungan dengan anak-anak lain, walaupun mungkin frekuensi, durasi, dan jumlah interaksinya berbeda dengan anak-anak yang bertemperamen ekstrover.

Kita bisa tetap membina keahlian sosial bagi anak introver, dengan memilihkan kegiatan sosial yang tepat (misalnya aktivitas kelompok yang kecil, dibandingkan kelompok besar) Atau, kegiatan yang memberi kesempatan si anak untuk melakukan refleksi dan pemikiran dan tidak dipaksa "berbagi" di depan banyak orang.

Melatih Anak Menghadapi Perlakuan Buruk

Sama seperti Stoisisme mempersiapkan kita untuk hidup dengan perilaku buruk dari orang lain, kita bisa mula mengajarkan prinsip-prinsip yang sama kepada anak Prinsip S-T-A-R bisa mulai diteladankan ke anak. Jika kita sendiri sebagai orang tua cepat emosional mendengar perlakuan anak lain kepada anak kita, maka ini teladan yang juga akan dipelajarinya. Contoh.

- Adi. "Pa, masak temen Adi bilang tampang Adi kayak monyet..."
- Ayah Adi "Oh ya? MAMAAAAA, MANA GOLOK PEMBUNUH NAGA WARISAN ENGKONG????"

Jika peristiwa ini menimpa Epictetus, Seneca, atau Marcus Aurelius, mungkin diskusinya menjadi seperti ini:

- Adi. "Pa, masak temen Adi bilang tampang Adi kayak monyet..."
- Seneca: "Menurut Adi sendiri Adi kayak monyet gak? Mau Papa cariin foto monyet?"
- Adi: "Nggak, Pa. Adi gak mirip monyet."
- Seneca: "Terus masalahnya di mana?"

Jika orang tua terlihat tenang, rasional, tidak reaktif, dan tidak cepat-cepat membuka peti senjata Dinasti Ming, rasanya anak juga bisa meneladani itu. Orang tua S-T-A-R akan membesarkan anak-anak yang S-T-A-R juga. *Hasek*.

Melatih Anak Menghadapi Kegagalan

Mungkin saya naif, tapi saya benar-benar percaya bahwa "kegagalan adalah guru yang terbaik" (apalagi ini juga diucapkan Yoda di *Star Wars: The Last Jedi*.) Ingat yang dikatakan Seneca, kemalangan memperkuat mereka yang ditimpanya. Apa prinsip Filosofi Teras yang bisa diterapkan ketika anak harus menghadapi kegagalan atau kemalangan?

- **Melatih interpretasi terhadap kemalangan/kegagalan.** Saat anak kita gagal di sekolah atau perlombaan, sikap seperti apa yang kita tampilkan? Memarah-marahi dia? Menuduh juri (coret yang tidak perlu) goblok/buta/curang/disuap? Ikut-ikutan meratapi nasib? Atau, kita bisa menunjukkan sikap yang tenang, karena dalam Stoisisme kalah dan menang itu hanya sebuah fakta. Makna/*value judgment* dari fakta itu sepenuhnya dari kita. Kita bisa mengajarkan anak kita bahwa kegagalan dan kemalangan adalah musibah/kebodohan, atau mengajarkan bahwa ini adalah fakta hidup biasa, dan yang penting apa yang bisa dipelajari untuk ke depannya.
- **Mengidentifikasi dan mencegah pola pikir 3P *(Personalization, Pervasiveness, Permanence)*** pada anak. Kita harus cepat mengidentifikasi jika anak mulai terjebak dalam pola pikir 3P: menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas sebuah kegagalan/musibah (kembali ke dikotomi kendali), memperlebar masalah ke aspek hidup lain ("*Karena saya gagal mendapat nilai 10 di matematika artinya saya anak yang bodoh di semua hal.*"), dan menganggap rasa kecewa akan berlangsung selamanya.

Stoisisme adalah filosofi yang sangat pragmatis dengan orientasi manajemen emosi melalui kendali nalar, persepsi, dan pertimbangan. Karenanya, ia bukan filosofi untuk orang dewasa yang pemikir saja. Menurut saya, prinsip-prinsipnya sangat relevan untuk ditanamkan sejak usia dini, tentunya sekali lagi

dengan memperhatikan tahap perkembangan daya tangkap si anak. Misalnya, "dikotomi kendali" tidak perlu disebutkan kepada anak berusia enam tahun tentunya, tetapi esensinya bisa disampaikan dengan proses dialog dan tanya-jawab. Ketika anak semakin dewasa, konsep-konsep Filosofi Teras bisa disampaikan dengan lebih gamblang.

Tidak Merasa Anak Berhutang kepada Kita?

Pernahkah kita mendengar ujaran seperti ini,

> "Kamu tidak tahu pengorbanan Ibu mengandungmu selama 9 bulan! Jangan durhaka kamu!"
>
> "Bapak-Ibu sudah berkorban begitu banyak untuk membesarkanmu..."
>
> "Dulu kami harus begadang mengurusmu saat sakit, sekarang kamu kurang ajar seperti ini?"

Pernah mendengar kata-kata seperti di atas? Atau, mungkin pembaca pernah mengucapkannya sendiri kepada anak? Rasanya konsep "anak harus berbakti kepada orang tua karena pengorbanan orang tua" sangat familier bagi kita. Segala jerih payah, pengorbanan, bahkan penderitaan kita menjadi orang tua diperlakukan sebagai "investasi", dan ketika anak kita tidak berlaku "semestinya" (baca: sesuai yang kita kehendaki), kita pun mengungkit-ungkit segala yang sudah kita lakukan sebagai orang tua, dan seperti "menagih" anak untuk memberikan imbal balik atas "investasi" itu.

Bagaimana posisi Filosofi Teras menyangkut segala jerih payah yang dilakukan orang tua untuk anak? Ada baiknya kita mendengarkan kisah Epictetus yang termuat di *Discourses*:

> Suatu hari, Epictetus bertanya kepada seorang laki-laki apakah ia mempunyai istri dan anak. Orang itu mengiyakan. Epictetus bertanya, "Kamu senang tidak menjadi suami dan ayah?"
>
> "Saya menderita," jawabnya.

Maka Epictetus bertanya, "Lho, kok bisa? Laki-laki menikah dan memiliki anak tidak untuk menderita, tetapi untuk bahagia."

Orang itu menjawab, "Saya sangat cemas akan anak saya yang malang. Waktu itu, ketika anak perempuan saya sakit dan tampak terancam jiwanya, saya tidak kuat untuk terus berada di sisinya. Saya harus beranjak pergi dari sisi ranjangnya sampai saya mendapat kabar bahwa ia sudah membaik."

"Kalau begitu," jawab Epictetus, "Apakah menurutmu kamu sudah melakukan hal yang benar di situasi tersebut?"

"Saya melakukan hal yang wajar/alamiah", jawabnya.

"Jika kamu bisa meyakinkan saya bahwa kamu sudah berlaku wajar/alamiah dengan meninggalkan putrimu yang sakit, maka saya siap mendukungmu bahwa apa yang kamu lakukan sudah benar, karena sudah 'selaras dengan Alam.'"

"Ini adalah hal yang harus dirasakan hampir semua ayah."

"Saya tidak menyangkal reaksimu waktu itu terjadi," kata Epictetus. "Isunya di sini adalah apakah reaksimu meninggalkannya saat sakit itu harus dilakukan. Karena, jika mengikuti jalan pikiranmu tadi, maka tumor adalah hal yang baik bagi tubuh, karena tumor timbul secara alami. Jadi, tunjukan pada saya bahwa apa yang kamu lakukan—meninggalkan anakmu saat sakit—adalah hal alami."

"Rasanya saya tidak mampu. Ya sudah, bagaimana kalau ANDA yang menunjukkan mengapa hal yang saya lakukan tidak selaras dengan Alam, dan tidak semestinya terjadi?"

"Katakan pada saya, apakah kasih sayang antarkeluarga adalah hal yang baik, dan selaras dengan Alam?"

"Tentunya."

"Setujukah kamu bahwa segala hal yang rasional juga selaras dengan Alam?"

"Setuju."

"Artinya apa yang rasional tidak mungkin bertentangan dengan kasih sayang keluarga. Benar?"

"Harusnya tidak ya."

"Karena jika hal rasional bertentangan dengan kasih sayang keluarga, maka yang satu selaras dengan Alam dan satunya lagi tidak."

"Benar."

"Karenanya jika ada sesuatu yang bersifat kasih sayang *dan* juga rasional, maka kita dapat berkata bahwa hal ini benar dan baik."

"Setuju."

"Untuk beranjak pergi dari sisi anakmu saat ia sakit bukanlah hal yang rasional, dan saya yakin kamu pun setuju dengan pernyataan ini. Sekarang tinggal menentukan apakah tindakan meninggalkan anak saat sedang sakit sesuai dengan kasih sayang keluarga."

"Okay, mari kita coba."

"Apakah bisa dibenarkan bahwa kamu, yang katanya menyayangi anakmu, meninggalkan dia? Mari kita bahas ibunya. Tidakkah ibunya juga sayang pada putrinya?"

"Tentu saja."

"Kalau begitu haruskah dia juga meninggalkan putrinya?"

"Tentu tidak."

"Bagaimana dengan perawatnya. Apakah perawatnya juga sayang pada si anak ini?"

"Dia sayang pada anak saya."

"Kalau begitu apakah dia harus meninggalkan juga putrimu?"

"Ya tidak dong."

"Dan guru putrimu, apakah dia juga sayang pada anakmu?"

"Betul."

"Kalau meninggalkan putrimu yang sakit adalah tanda sayang, maka seharusnya anakmu ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dan juga oleh semua penjaganya yang menyayanginya, agar dia mati dikelilingi orang-orang yang tidak peduli kepadanya."

"Waduh, tentu tidak."

"Jika kamu sendiri sakit, apakah kamu menginginkan keluargamu, istrimu, anak-anakmu, dan seluruh isi rumahmu menelantarkanmu sendirian sebagai bukti mereka sayang padamu?"

"Tidak mau."

"Kamu hanya berharap ditinggalkan seseorang (saat kamu sedang sakit) hanya jika orang itu adalah musuhmu bukan? Karenanya, kesimpulannya adalah apa yang kamu lakukan dengan meninggalkan putrimu saat sakit bukanlah tanda kasih sayang sama sekali."

Percakapan antara Epictetus dengan seorang ayah ini bagi saya menunjukkan bahwa menyayangi dan merawat anak kita dalam kondisi apa pun adalah hal yang selaras dengan Alam dan juga **sudah semestinya dilakukan** oleh orang tua yang menyayangi anak kita. Jika kita memutuskan menjadi orang tua, dengan melahirkan jiwa baru ke dunia ini, maka merawat dan menyayangi mereka sudah menjadi konsekuensinya—terlepas apakah anak kita akan membalasnya atau tidak.

Jika kita memahami ini, maka kita tidak akan menagih anak untuk hal-hal baik yang telah kita berikan untuknya, karena itu semua sudah semestinya dan baik kita lakukan. Ini bagaikan seorang dokter yang terus-menerus mengingatkan dan menagih hutang budi kepada kita karena dia sudah menyembuhkan kita dari sakit. Lah, kan memang sudah tugasnya?

Anak memang bisa diharapkan untuk berlaku sopan dan hormat kepada orang tua. Namun, jika dia tidak melakukannya, kita tidak perlu berusaha membuatnya merasa bersalah *(guilt trip)* dengan mengungkit-ungkit segala hal yang memang sudah semestinya kita lakukan sebagai orang tua.

Seneca berkata bahwa
kita tidak boleh sampai
berlarut-larut di dalam
kesedihan itu (bahkan sampai
dibawa mati).

Menghadapi Kehilangan Anak

Saya pernah mendengar seseorang berkata, "Tidak ada kesedihan yang lebih besar dari kesedihan orang tua yang harus menguburkan anaknya." Anak menguburkan orang tua adalah sesuatu yang "lumrah", yang lebih tua harus terlebih dahulu meninggalkan yang lebih muda. Namun, untuk bisa mengandung, membawa manusia baru ke dalam dunia sebagai anak, dan kemudian harus menyaksikannya meninggalkan kita juga, tak terbayang duka yang bisa dirasakan. Apa yang bisa ditawarkan Filosofi Teras di dalam situasi ini?

Saat Seneca, sang filsuf yang juga seorang politisi, harus menjalani pembuangan di Pulau Corsica oleh Kaisar Claudius, ia menyadari duka yang dirasakan oleh ibunya yang masih hidup, Helvia. Di masa itu, jika seseorang dihukum buang, tidak ada yang tahu kapan hukuman itu harus berakhir. Terkadang, pembuangan baru berhenti saat terjadi pergantian kekuasaan. Di dalam pembuangan, Seneca menuliskan surat untuk menghibur hati ibunya, dan di dalamnya dia juga menyentuh situasi di mana orang tua harus ditinggalkan anak mereka selama-lamanya.

> "Janganlah engkau menggunakan alasan sebagai perempuan (untuk berduka berlebihan), karena perempuan telah mendapatkan hak untuk berkubang di dalam air mata, tetapi tidak untuk selama-lamanya. Karena inilah nenek moyang kita mengizinkan janda untuk berkabung selama sepuluh bulan ... mereka tidak melarang berkabung, tetapi membatasinya. Karena berduka tak henti atas kehilangan seseorang tercinta sesungguhnya adalah keegoisan yang bodoh, sebaliknya, tidak merasakan duka sama sekali adalah tak berhati. Jalan tengah terbaik antara kasih sayang dan akal sehat adalah untuk **merasakan kehilangan dan di saat yang sama menaklukkannya.**
>
> Saya mengerti bahwa emosi yang begitu kuat sulit dikendalikan oleh kita, apalagi emosi yang lahir dari dukacita ... terkadang kita ingin meremukkannya dan menelan keluh kesah kita, tetapi dengan mencoba berpura-pura, air mata kita masih juga menetes. Terkadang kita ingin mengalihkan perhatian kita dengan menonton pertunjukan (hiburan), tetapi kenikmatan kita

saat menonton berkurang saat teringat kehilangan kita. **Karenanya, lebih baik jika kita menaklukkan kesedihan daripada mencoba menipu diri sendiri.**

Karena, dukacita yang dicoba ditutupi atau dialihkan perhatiannya akan terus kembali, dengan kekuatan yang lebih besar. Namun, dukacita yang telah ditaklukkan nalar akan tenang selamanya..."

Saya tersentuh sekali saat membaca bagian tulisan Seneca dari *Consolations to Helvia* (*Penghiburan Untuk Helvia*) ini. Seneca menunjukan empati dan pengertian yang luar biasa terhadap betapa dalamnya dukacita orang tua yang kehilangan anaknya, tetapi di saat yang sama tetap teguh bahwa nalar tidak boleh diabaikan, bahkan di situasi sesulit apa pun.

Ini berarti berani menghadapi dukacita itu—tidak lari darinya, atau berusaha menutupinya dengan mengalihkan perhatian. Dukacita itu dirasakan dan dihadapi. Namun, di saat yang sama, Seneca berkata bahwa kita tidak boleh sampai berlarut-larut di dalam kesedihan itu (bahkan sampai dibawa mati). Karenanya, kita harus menaklukkannya dengan nalar dan rasional. Prinsipnya sama dengan yang dibahas di dalam bab-bab sebelumnya mengenai menghadapi tantangan, kesialan sehari-hari, atau orang-orang menjengkelkan, yaitu mengendalikan sepenuhnya **interpretasi**, **persepsi**, ***value judgment*** kita atas kehilangan kita.

Bagi Filosofi Teras, meninggalnya seorang anak adalah sebuah fakta yang netral, bukan hal yang "baik" dan bukan hal yang "buruk". Kemudian, manusialah yang menginterpretasikan dan memberikan maknanya sendiri, misalnya:

- Anak saya meninggal karena hukuman Tuhan atas dosa-dosa saya.
- Anak saya meninggal karena kesalahan saya dan saya adalah ibu yang buruk.
- Anak saya dipanggil pulang, ini sudah rencana-Nya, dan saya bersyukur ia pernah hadir dalam hidup saya.

Bagaimana kita memaknai kehilangan anak kita, itu sepenuhnya dikembalikan kepada kita. Kita bisa memaknainya dengan negatif dan menyiksa diri kita terus-menerus, atau dengan positif, sehingga membawa keikhlasan dan ketenangan. Di dalam Stoisisme, pemaknaan dan interpretasi sepenuhnya ada di tangan kita.

Demikian usaha saya menerapkan Filosofi Teras di dalam *parenting*. Besar harapan saya bahwa hal-hal di atas bisa membantu kamu yang juga orang tua dalam menjalankan peranmu dengan lebih positif dan tenang. Saya sangat berharap bab ini bisa dibaca dan diperkuat lagi oleh mereka yang memang pakar pendidikan dan perkembangan anak.

Intisari Bab 9:

- **Prinsip "hidup selaras dengan Alam" berarti juga hidup menggunakan nalar dan rasio kita. Orang tua bisa membantu anak membangun kebiasaan ini.**
- **Anak bisa diajarkan "dikotomi kendali" dalam menghadapi peristiwa hidup, dengan teladan dari orang tua.**
- ***"Fixed"* vs. *"Growth" mindset*. *"Fixed" mindset* menganggap kecerdasan dan bakat adalah sesuatu yang statis, nasib. *"Growth" mindset* percaya kita semua bisa berkembang menjadi lebih baik lagi.**
- **"Dikotomi kendali" bagi orang tua. Apakah orang tua bisa menerima banyak hal dalam hidup anak mereka yang tidak ada di bawah kendali orang tua?**
- **Dalam Filosofi Teras, laki-laki dan perempuan memiliki anugerah nalar/rasio yang sama dan sejajar, dan karenanya pendidikan laki-laki dan perempuan harus sama.**
- **Anak juga harus dilatih kemampuan hidup sosialnya, karena manusia adalah makhluk sosial.**
- **Melatih anak menghadapi perilaku buruk secara sehat dan rasional, termasuk dengan teladan orang tua. Bisakah menyayangi dan merawat anak tanpa 'pamrih' (mengharapkan dan menagih balasan)? Karena merawat anak dengan baik adalah hal selaras dengan Alam yang harus dilakukan.**
- **Bagaimana menghadapi duka kehilangan anak? Filosofi Teras mengajarkan berduka yang terkendali nalar.**

Wawancara dengan
Agstried Piethers
Psikolog Anak dan Pendidikan

“*Parenting* adalah memilih untuk berdamai dengan hal-hal yang tidak bisa kita kontrol”

Agstried Piethers adalah seorang psikolog anak dan pendidikan. Survei Khawatir Nasional menunjukkan bahwa peran menjadi orang tua justru menjadi salah satu sumber kekhawatiran. Selain kekhawatiran mengenai finansial (sekolah dan kesehatan anak), juga ada kekhawatiran lain seperti kepribadian sang anak, kenakalan anak, dan lain-lain. Saya memutuskan untuk mewawancara Agstried untuk mendapatkan *insight* mengenai berbagai tantangan *parenting* masa kini, dengan harapan menemukan relevansi Stoisisme di dalam topik ini.

Hi Agstried, apa aktivitasnya sehari-hari sekarang?

Profesi gue psikolog pendidikan, gue sudah berkecimpung di dunia psikologi pendidikan dan *parenting* selama tujuh tahun. Sekarang, sehari-hari gue mengelola Rumah Dandelion sebagai salah satu *co-founder*-nya. Rumah Dandelion adalah tempat aktivitas dan pusat edukasi *parenting* dan *early childhood education* (pendidikan anak usia dini). Ada kelas bermain terstruktur, di mana anak dan orang tua main bareng sambil diawasi psikolog, kemudian mereka diberikan *feedback*.

Mengapa Agstried dulu kuliah di psikologi, dan mengambil fokus pendidikan?

Gue tertarik psikologi karena pada dasarnya gue tertarik pada manusia. Gue gak kebayang gue kerja dengan dokumen terus-menerus, *paperwork* yang banyak, apalagi banyak angkanya. Entah bagaimana Semesta seperti turut memberi tahu. Di suatu hari, gue turun angkot menuju sekolah dan berjalan di gang, ada ibu-ibu nyamperin gue dari pasar, nanya, "Nenek bingung, cucu nenek diapain ya, emaknya baru kemaren bunuh diri." Akhirnya kami ngobrol sepanjang perjalanan. Gue jadi mikir, mungkin ini yang gue cari. Sesudah gue nanya-nanya dan diskusi, kata orang-orang, Psikologi adalah jurusan yang tepat.

Dalam perjalanan studi, kenapa memilih fokus di pendidikan dan anak, karena gue datang dari keluarga yang isinya guru. Mbah gue guru, nyokap gue guru, tante gue guru. Tapi gue gak mau jadi guru. Kayaknya gue gak punya cukup kesabaran, hahaha. Jadi gue memilih menjadi *school counselor*. Memilih fokus di psikologi pendidikan.

Apa yang bikin kamu bahagia sesudah menjalankan profesi ini?

Gue percaya *parenting is a process*. Hal yang paling kena buat gue dalam bidang ini adalah perubahan/kemajuan anak. Tapi kan kemajuan anak harus ada dari orang tua juga. Anak tidak akan berubah perilaku kalau proses di rumah tidak berubah. Kalo elo berharap (anak) berubah tapi tidak ada yang berubah dari lo, itu aneh kan? Jadi harus ada yang berubah dari lo, baru anak juga berubah.

Yang paling berkesan itu adalah ketika gue menjadi psikolog di Cirebon. Suatu hari gue membawakan seminar tentang penggunaan *gadget* oleh anak, ada orang tua yang hadir yang terkesan. Anaknya dulu sulit berbicara dan mengikuti terapi bicara tanpa banyak kemajuan, sejak seminar dia tidak lagi memberi *gadget* ke anaknya, dan ternyata anaknya bisa ngomong sekarang. Anak yang bisa ngomong itu kan lebih sehat ya, karena bisa berekspresi. Jika ada kemauan mereka bisa mengatakannya. Akhirnya anaknya juga lebih bahagia di sekolah. Gue merasakan inilah kebahagiaan menjadi psikolog.

Kalau tidak enaknya?

Gue ada kelas bayi, dulu hanya buka di *weekend*, akhirnya karena banyaknya peminat dibuka di *weekdays* (hari kerja) juga. Ternyata, karakteristik orang tua kelas *weekend* dan kelas *weekdays* berbeda. Kalau kelas *weekend* umumnya adalah orang tua bekerja, jadi mereka mengambil kesempatan akhir pekan untuk bermain dengan anak. Kalau kelas hari kerja, biasanya orang tua yang tidak perlu bekerja, atau *stay-at home mom*. Jadi di kelas *weekdays*, ada satu anak dari awal pertemuan sampai akhir tidak mau berinteraksi sama sekali. Bukannya tidak bisa ya, tapi tidak mau, jadi *avoiding* (menghindari interaksi). Jadi kalo gue samperin dia merem gitu. Gue tidak mendengar suaranya sama sekali, baik ke guru, ke teman sekelas, maupun ke orang tuanya.

Terus, gue meminta orang tuanya ke klinik tumbuh kembang untuk dievaluasi, kalau perlu diterapi. Lalu minggu depannya orang tuanya datang lagi dan berkata tidak mau melanjutkan terapinya. Alasannya, "Saya tidak *sreg* anak saya satu ruang terapi dengan anak *down syndrome*". Padahal ruang terapi terbatas, dan toh terapinya berbeda. Ini contoh ketidakpahaman bahwa pilihan lo sebagai orang tua bisa memengaruhi anak.

Sesudah mengamati banyak macam orang tua, apa yang rata-rata paling dikhawatirkan orang tua?

Yang paling banyak dikeluhkan adalah anak yang sulit berkonsentrasi. *Surprisingly* banyak, pada anak-anak usia di bawah tiga tahun. Berarti tuntutan orang tua bahwa anak harus bisa konsentrasi agar bisa sukses secara akademis sedemikian besarnya, bahkan sejak usia sedini itu. Padahal anak seusia itu

bisa berkonsentrasi dua kali usianya saja sudah bagus, contoh: anak usia dua tahun artinya bisa fokus 2 x 2 menit = 4 menit tanpa distraksi saja sudah bagus.

Jadi keluhan orang tua tadi tidak realistis?

Kalau anak kecil terlalu pasif, duduk saja terokupasi pada satu benda kelamaan bukannya harusnya kita malah khawatir ya? Jadi saya tanyakan ke orang tuanya, "Memang menurut ibu kenapa konsentrasinya? Apa yang dilihat dari si anak di rumah? Jika diberi instruksi dia bisa menangkap atau tidak?" Saya coba memberi instruksi '*dance and freeze*' ke si anak—"Kamu goyang mengikuti musik, kalo tante mati'in musiknya kamu diem ya." Ini untuk menilai kemampuan dia untuk kontrol diri, untuk mengikuti instruksi. Kalau bisa ya artinya tidak ada masalah. Atau, gue bilang bahwa cara anak belajar berbeda-beda. Misalnya, tidak perlu ngajarin warna dengan cara anaknya harus duduk diam di meja, terus diajarin, ini merah, ini biru, dan seterusnya. Kita bisa saja main mobil-mobilan dengan warna-warna solid, terus kita minta, "Coba jalanin mobil merah," atau "Coba jalanin mobil hijau." Atau, coba pindahkan bola merah ke dalam keranjang merah. Jadi cara belajar tidak perlu duduk (diam), itu yang terkadang orang tua lupa.

Menurut Agstried mengapa orang tua jadi terobsesi secara tidak realistis mengenai konsentrasi anak?

Karena tuntutan sekolah jaman sekarang mungkin? Ada konsepsi yang salah mengenai kecerdasankah? Seolah-olah anak pintar itu harus bisa masuk TK dengan kemampuan sudah bisa berhitung. Anak pintar harus bisa kenal huruf. Padahal untuk bisa menghitung 1, 2, 3...tanpa mengenal konsep kuantitas, buat apa? Satu itu berapa, dua itu berapa, jika mereka tidak tahu buat apa? Jika mereka tahu huruf A, B, C tapi tidak tahu bunyinya seperti apa saat digabung jadi kata, untuk apa? Daripada belajar huruf dan angka, kenapa tidak main kata saja. Misalnya kuda, "da"-nya diganti "di", jadi apa? Kudi! Mereka familiar dulu dengan *sound*.

Jadi yang ada "lompat" step. Orang tua tidak realistis, tapi juga karena tuntutan sekolah bahwa anaknya harus sudah "jadi". Ada SD yang menuntut anak yang masuk sudah harus bisa

baca. Ditambah keterbatasan informasi, bahwa *it's okay* anak itu belajar pelan-pelan. Anak yang bisa membaca di usia empat tahun dengan yang baru bisa membaca di usia tujuh tahun, bedanya apa sih? Pada akhirnya yang menentukan adalah minat baca, bukan kemampuan baca.

Apakah ini bisa disamakan dengan "*controlling parents*"?

Sebenarnya relasi orang tua dengan anak dengan adalah bagaimana kamu bisa berdamai dengan dirimu sendiri sebagai orang tua. Misalnya, gue mengunjungi sebuah sekolah internasional yang sangat menekankan prestasi akademik. Suatu hari gue seminar di sekolah itu, terus ada orang tua bilang gimana ngomongin ke anak kalo udah masuk SD, nilai gak boleh 80, harus 100. Terus anaknya nanya balik ke orang tuanya, "Kan 80 sudah bagus?" dan orang tuanya bertanya ke gue, gue harus bilang apa ke anak itu?

Ya kenapa juga anak itu harus dapet 100? Ada anggapan bahwa seseorang menjadi *better parent* kalau anaknya berprestasi di sekolah. Karenanya, memberi *bad news* ke orang tua itu sangat susah. Misalnya, memberi tahu bahwa anaknya memiliki kebutuhan khusus, tidak cocok di sekolah tertentu. Itu sangat sulit karena itu menyinggung personal mereka sebagai *parents*. Padahal belum tentu salah mereka juga. Jadi personal.

Memang apa salahnya menjadi orang tua yang *demanding*? Kan untuk kemajuan anaknya juga...

Gue berpendapat suatu hal tidak *worth* (berarti) dikejar kalau lo tidak *enjoy* mengejarnya. Karena pada akhirnya lo bisa belajar lebih banyak ketika lo menikmati *the journey, not the result*. Misalnya, ada seorang anak juara internasional taekwondo. Dia berantem sama temannya yang tidak bisa taekwondo, terus dia menendang temannya. Tetapi anak ini sebenarnya diprovokasi. Kemudian saya tanya ke anak ini, kenapa kamu mudah diprovokasi? Dia menjawab bahwa dia sangat lelah. Memang apa yang kamu kerjakan sampai lelah? Jawabnya, "Bayangin *miss*, untuk ikut kejuaraan taekwondo, saya harus latihan lima hari seminggu, sesudah pulang sekolah." Padahal sekolahnya metode Cambridge, kurikulum internasional. Dan dia hanya

Kalau mau jadi *parents* yang sehat, ingatlah selalu bahwa tidak ada yang sempurna. Dan benar-benar memikirkan, nilai-nilai apa yang ingin anak kita miliki.

punya dua hari di *weekend* itu pun harus diisi dengan olahraga yang berbeda untuk menjaga ototnya. Dan dia juga melakukan diet. Anak ini masih kelas 1 SMP.

Terus saya tanya, "Kamu senang tidak dengan semua ini?" Dia menjawab, "Kalau boleh milih, gue lebih suka sepak bola...". "Terus kenapa kamu tidak bilang ke orang tua?" "Karena sepak bola tidak bisa membawa saya menjadi juara internasional...." Dia sama sekali tidak *fun/enjoy*, jadi buat apa? Setiap bangun tidur dia melihat jam sudah merasa berat. Ini baru anak SMP loh. Akhirnya dia tidak belajar apa-apa.

Belajar dari kasus ini, bagaimana dong kita harus menjadi orang tua?

Silakan memperkenalkan anak kepada banyak hal (hobi, aktivitas), tetapi jangan memaksa mana yang dia harus kejar. Memperkenalkan banyak hal dan memfasilitasi itu tidak sama dengan memaksa. Kita memberikan fasilitas dan pilihan. Biasakan dari kecil anak diberi pilihan, sesimpel nanti mau pakai baju apa? Hari ini ada waktu kosong mau main di mana? Awali dari dua pilihan, dan perlahan dibuka pilihannya. Ketika mereka bebas memilih, artinya mereka dihargai sebagai individu, dan mereka akan menjadi individu yang lebih sehat. Mereka berani *speak up their mind*. Dan mereka mengenal diri sendiri, oh ternyata gue sukanya ini. Gue sering bertemu anak remaja dan gue tanya, nanti rencana kariernya apa? Mereka menjawab, tidak tahu, gue ikut papa aja. Mereka tidak biasa memilih, tidak mengenal dirinya sendiri.

Agstried menangani anak dari rentang umur yang cukup lebar, dari batita sampai remaja. Apakah ada observasi menarik dari anak-anak yang tangguh dan ulet? Atau sebaliknya, anak-anak yang tidak ulet, *vulnerable*. Apa perbedaan di antara mereka?

Kepribadian yang tangguh atau *vulnerable* adalah gabungan dari pengalaman dan karakter bawaan. Kalau karakter bawaan, memang ada sebagian orang yang terlahir tidak "se-baper-an" itu. Tetapi selain itu, lingkungannya bisa tidak men-*support* dia, apalagi di fase usia 3-5 tahun saat mereka mencoba berinisiatif. Contoh, anak berinisiatif mencuci piring

sendiri, atau mengambil baju sendiri dari lemari, tapi malah dimarah , "Kamu malah bikin berantakan saja! Lemari baju jadi berantakan, dan seterusnya." Akhirnya dia merasa bahwa inisiatif dia percuma, saya bukan orang yang perlu *initiate* duluan, karena hanya akan melakukan kesalahan. Ini akan berdampak pada kepribadian dia, sehingga jadi tidak mau mencoba sesuatu yang baru.

Kemudian dia menjadi seseorang yang terus berpikiran, "Saya gak boleh salah. Saya gak boleh salah. Saya gak boleh salah...." Akhirnya anak yang (merasa) tidak boleh salah akan menjadi lebih *vulnerable* (rentan). Jadi respon dari orang tua sejak anak masih kecil akan membentuk kepribadian anak, selain karakter bawaan dan situasi lingkungan sekitarnya seperti apa.

Saya juga pernah membaca, salah satu cara kita bisa mengidentifikasi seseorang *resilient* (tangguh) atau tidak adalah dari selera humornya. Apakah lo bisa mentertawakan diri sendiri ketika gagal. Dan ketika orang tua mencontohkan itu, misalnya, "Eh iya mama salah ya, maaf ya hahaha", itu mengirimkan pesan bahwa *it's okay to make mistake.*

Memang anak kecil bisa mencapai tahap mentertawakan diri sendiri?

Bisa! Anak itu *observer* yang "menakutkan", hahaha. Pernah gak liat anak kita marah atau komplain, dan mikir, kok dia mirip banget istri/saya sendiri ya. Dia menyerap. Apa pun perilaku kita, mereka melihat itu dan mereka mengira itu yang benar.

Kalau begitu apa yang bisa orang tua lakukan agar menjadi contoh bagi anak menjadi *resilient* (ulet dan tangguh)?

Kalau mau jadi *parents* yang sehat, ingatlah selalu bahwa tidak ada yang sempurna. Dan benar-benar memikirkan, nilai-nilai apa yang ingin anak kita miliki. Dan kita harus hidup sesuai dengan nilai tersebut. Misalnya, ingin anak kita menjadi orang yang bisa mentertawakan kesalahan, kita bisa memberi contoh, "Wah saya salah, jadi tumpah, yuk kita ambil lap, kita beresin." Kita pun harus hidup sesuai dengan nasihat yang kita berikan.

Jadi orang tua yang sedikit ada masalah jadi marah-marah lebay begitu bisa memberi pesan yang salah?

Iya. Di kelas, karena kita sering bermain "*messy play*" (permainan berantakan) untuk menstimulasi indra (bermain pake tepung, oats, agar-agar), itu kan kotor banget. Ketahuan banget anak-anak yang kalau di rumah selalu dimarahin agar jangan kotor. Mereka akan terlihat segan untuk ikut bermain kotor-kotoran dan merasa tidak nyaman, dikit-dikit ngambil tisu, hahaha. Ada lagi yang sangat semangat.

Buku yang sedang saya tulis ini membahas tentang mengurangi stres dengan mengenali hal-hal mana yang bisa kita kendalikan dan mana yang tidak bisa kita kendalikan. Apakah hal ini relevan dengan orang tua dan *parenting*?

Gua suka tidak mengerti jika ada orang tua yang berkonsultasi, kok anak saya belum bisa jalan, padahal saya sudah melakukan ini dan itu. Bagaimana ya? Ya bagaimana, memang anak itu belum mencapai *milestone*-nya. Satu-satunya yang bisa dilakukan orang tua adalah terus melakukan stimulasi. Jika ini sudah dilakukan, maka ya hanya bisa menunggu. *Parenting* itu adalah memilih untuk berdamai dengan hal-hal yang bisa lo kontrol atau tidak. Dari awal sekali, bahkan saat janin baru terbentuk. Dari gender si anak misalnya, kita tidak tahu apakah dia cowok atau cewek. Yang bisa kita kontrol adalah setelah dia lahir, apa pun dia, kita bisa mempersiapkan yang terbaik untuk dia semampu kita. Itu bisa kita kontrol.

Beberapa saat sesudah melahirkan, gue sempat mengalami *baby blues* (kesedihan yang biasa menimpa ibu yang baru melahirkan). Itu karena gue berusaha mengontrol apa yang tidak bisa gue kontrol. Gue maunya anak gue nanti lahir dengan proses normal dan *full* ASI, maka gue memilih rumah sakit untuk melahirkan yang sangat pro-ASI dan pro-kelahiran normal. Tapi, Tuhan berkata sebaliknya. Ketika USG selama kehamilan ternyata dinyatakan dia tidak bisa lahir dengan proses normal. Itu tidak bisa gue ubah. Ketika gue masuk RS *full* ASI, gue berharap dapat *full support* untuk menyusui. Tetap ternyata, karena satu dan lain hal gue, gak bisa menyusui karena harus menjalani pengobatan. Ini tidak bisa gue kontrol.

Akhirnya gue merasa capek dan menutup diri dari dunia.

Akhirnya selesai cuti melahirkan gue mulai bekerja kembali, melihat dunia luar, dan akhirnya berpikir, anak gue baik-baik saja. Emang kenapa dengan sufor (susu formula)? Yang bisa gue kontrol hanyalah asupan anak kita agar dia tetap hidup, dan itu tidak harus ASI. Apa lagi yang bisa gue kontrol? Gue bisa memastikan tumbuh kembang anak kita dengan memberi stimulasi yang cukup. Akhirnya gue belajar *the hard way* bahwa ada hal-hal yang tidak bisa gue kontrol.

Parenting is all about letting go hal-hal yang gak bisa lo kontrol, dan fokus di hal-hal yang bisa lo kontrol. Dan hal yang paling dasar yang bisa lo kontrol adalah lo bisa membuat mereka merasa diterima apa pun wujud mereka.

Bisa tolong diperjelas?

Bayangin anak SD pada umumnya. Sekarang anak SD baru pulang sekolah jam 14.30. Di sekolah sudah belajar bilingual (dua bahasa). Tas sekolahnya pun sudah harus diseret (saking beratnya). Anak ini kecapekan, kemudian di rumah minum terus tidak sengaja menjatuhkan gelas sampai pecah. Terus anak ini dimarah-marahi. Kita tidak tahu apa yang sudah dilaluinya seharian ini. Jadi sesimpel lo bisa menerima dia *as the way they are*—dia merasa aman menjadi siapa pun di deket lo, itu yang bisa lo kontrol.

Bagaimana mengajarkan hal yang sama ke anak?

Contoh: anak jatuh. Jatuh itu kan wajar banget, anak kecil keseimbangannya belum sempurna, mereka mudah ter-*distract*, jalan sambil melihat yang lain. Jangan bertanya, "Kok bisa jatoh?!" Kita bisa sekedar berkata, "Hati-hati yaaa. Liat jalan ya, sakit kan kalo jatoh...."

Atau kita menuntut hal-hal yang tidak masuk akal dari mereka. Contoh, saat mereka malas bersekolah terus kita marahi, "Kamu tahu gak bayar uang sekolah kamu mahal?!" Ya mereka belum bisa mengerti konsep itu. Kita kan bisa bilang, "Kamu kenapa tidak mau sekolah? Apa yang bisa membuat kamu tidak mau sekolah?" Ini mereka bisa tahu, karena tidak di luar

kemampuan mereka untuk memaklumi. Tidak seperti konsep "sekolah mahal" dan betapa beratnya biaya yang harus dipikul orang tua.

Terakhir, adakah pesan Agstried kepada para orang tua milenial?

Jangan tuntut anak menjadi sempurna, karena lo bukan orang tua yang sempurna. Sama seperti lo jangan menuntut pasangan lo menjadi sempurna, karena lo juga tidak sempurna. Capek kan.

Yang kedua, jadi orang tua itu harus menyadari bahwa proses menjadi orang tua itu ada hal-hal yang tidak bisa lo kontrol. *And that's okay too*. Hal-hal yang tidak bisa lo kontrol juga akan membentuk anak lo.

Intisari wawancara dengan Agstried Piethers:

- **Sering kali orang tua memiliki tuntutan yang tidak realistis terhadap perkembangan putra-putri mereka.**
- **Prestasi anak menjadi tidak *worth it* jika proses pencapaiannya tidak menyenangkan.**
- ***Parenting* adalah bisa melepaskan hal-hal yang tidak bisa kita kontrol, dan fokus pada hal-hal yang bisa kita kontrol.**

BAB SEPULUH

Citizen of the World

Di suatu kesempatan beberapa tahun yang lalu, saya mengunjungi kota Paris bersama istri. Ini adalah kunjungan saya ke Prancis dan kota Paris yang pertama kalinya. Berdasarkan apa yang saya baca, konon orang Prancis, apalagi warga Paris, adalah orang-orang yang tidak ramah kepada pengunjung. Ini membuat saya memiliki 'prasangka' saat berada di sana.

Maka, betapa terkejutnya saya ketika mendapatkan pengalaman yang sebaliknya. Suatu saat kami sedang berada di kawasan Montmartre, mengunjungi katedral besar Sacre-Coeur. Ketika sedang asyik memfoto-foto katedral tersebut dari kejauhan, kami dihampiri seorang perempuan lokal pirang yang sangat cantik. Dengan aksen Prancis berat dan bahasa Inggris yang terpatah-patah, dia memperingatkan kami akan bahaya copet yang sering mengincar turis yang sedang mengambil foto. Sesudah itu dia pamit dengan senyuman amat manis (saya tidak bisa terlalu manis juga karena ada istri di sisi).

Sesudah dia berlalu, saya membahas dengan istri betapa saya merasa malu dengan prasangka saya. Ternyata, ada warga Paris yang ramah, bahkan menolong pengunjung tanpa diminta. Kalau saya balik situasinya, adakah warga kota tempat tinggal saya yang akan suka rela berinisiatif memberi tahu pengunjung/turis asing tanpa ditanya?

> "Berlakulah seperti Socrates. Tidak pernah membalas pertanyaan daerah asalnya dengan 'Saya orang Athena', atau 'Saya dari Korintus', tetapi selalu menjawab, 'Saya adalah warga dunia.'" – Epictetus *(Enchiridion)*

Apa yang terbayang oleh kita saat mendengar kata "kosmopolitan"? Sebagian besar mungkin terpikir nama sebuah majalah. Sebagian lain mungkin terbayang sebuah minuman *cocktail* manis yang identik dengan peminum perempuan. Kita perlu mencari kamus untuk menyadari bahwa makna *cosmopolitan* aslinya lebih dalam dari sekadar majalah atau minuman.

Kosmopolitan diambil dari kata Yunani "*kosmopolites*", yang artinya "warga dunia". Hierocles—seorang filsuf Stoa yang hidup di zaman yang sama dengan Marcus Aurelius—menjelaskan praktik untuk memperlebar lingkup kasih sayang

kita terhadap orang-orang di sekitar. Dia mengatakan bahwa relasi sosial kita bisa digambarkan sebagai beberapa lingkaran dari yang kecil sampai besar, di mana diri kita ada di tengahnya.

Lingkaran terdekat kita adalah keluarga (ayah, ibu, istri, anak, saudara), kemudian di luarnya lagi adalah lingkaran orang-orang di desa, kelurahan kita, kota kita. Lebih besar lagi adalah orang-orang sebangsa kita. Kemudian, masih lebih besar lagi adalah seluruh umat manusia. Dalam Filosofi Teras, kasih sayang kita terhadap sesama seharusnya "meluas", mulai dari keluarga inti kita, kemudian menyayangi orang-orang di desa atau kota kita. Terus lagi, menyayangi mereka yang sebangsa dengan kita. Bahkan pada akhirnya, diperluas lagi sampai menyayangi seluruh umat manusia.

Hierocles mengajarkan untuk menyapa siapa pun sebagai "sahabat" atau "saudara", sesuatu yang rasanya sudah lumrah dipraktikkan di negeri kita (dengan sapaan "Mas", "Mbak", "Kak", "Bang", dan lain-lain).

Dalam Filosofi Teras, ini artinya mengakui bahwa pada akhirnya semua manusia adalah bagian dari dunia dan semesta yang sama, dan karenanya tidak semestinya kita membedakan orang, apalagi sampai mendiskriminasi dan menyakiti orang yang berbeda. Kewajiban berbuat baik kepada orang lain yang telah kita bahas sebelumnya harusnya menembus lingkup keluarga sendiri, suku sendiri, agama sendiri, bangsa sendiri, dan bahkan mencakup seluruh manusia.

Jika kita ingat latihan untuk membayangkan diri kita terus terbang ke atas, sampai keluar planet, bahkan keluar tata surya, sampai di luar galaksi, maka barulah kita merasa planet ini sungguh kesepian di alam semesta, dan seharusnya kita bisa hidup rukun bersama-sama. Di sinilah saya (semakin) jatuh cinta pada Filosofi Teras, karena sejalan dengan prinsip kemanusiaan universal yang sudah saya pegang sedari dulu. Konsep ini juga mengingatkan saya pada *quote* dari Sayyidina Ali bin Thalib yang pernah saya baca, "Yang bukan saudaramu dalam iman, adalah saudaramu dalam kemanusiaan." Ini sungguh *quote* yang indah, karena apa lagi yang lebih tinggi dari saudara dalam "kemanusiaan"? Kecuali mungkin jika kita bertemu alien... itu pun kalau ada alien yang baik hati.

Jika persaudaraan yang diajarkan Stoisisme menembus identitas agama, bahkan bangsa, tidakkah seharusnya kita merasa betapa absurdnya pertengkaran yang disebabkan hanya karena pilihan politik? Apalagi permusuhan yang lebih sepele lagi, seperti perbedaan klub bola favorit, perbedaan kampung halaman, atau perbedaan sekolah. Kita bisa membenci orang lain sedemikian rupa bukan karena mereka menyakiti atau menghina kita (padahal, dalam Stoisisme, hal tersebut sebenarnya juga bukan masalah), tetapi hanya karena mereka memiliki warna kulit yang berbeda, bahasa yang berbeda, cara ibadah yang berbeda, dan memiliki budaya yang berbeda.

Ketika saat ini ada begitu banyak pihak yang berusaha memisahkan dan membedakan kita—baik dalam lingkup tetangga sekitar, kota kita, sampai negara kita, Stoisisme terasa semakin relevan untuk menjadi *antidote* melawan kekuatan yang hendak memisahkan dan mengadu domba kita.

Jika kita menggabungkan ini dengan kata-kata Marcus Aurelius bahwa, "Kita datang ke dunia ini demi satu sama lain," maka, prinsip "kosmopolitan" di atas jauh lebih dalam dari sekadar menoleransi atau menerima mereka yang berbeda. Yang dituntut Stoisisme lebih dari sekadar sebuah sikap pasif—yang penting tidak berbuat jahat—seperti, "Yang penting saya tidak menyakiti mereka yang berbeda." Sebaliknya, kewajiban utama kita adalah berbuat baik secara *aktif* tanpa membedakan siapa pun.

Pernahkah kita membaca atau mengetahui adanya penderitaan dan kesusahan di lingkungan kita, atau saudara sebangsa di daerah lain, kemudian setelah mengetahui mereka adalah suku lain atau beragama lain, kita menjadi tidak termotivasi untuk membantu? "Ooooh, ternyata dia agamanya beda sama saya, *gak* jadi menolong ah."

Yang menarik, konsep kosmopolitan ini sebenarnya mendapatkan dukungan dari dunia sains. Dengan ilmu genetika, dunia sains saat ini menerima bahwa seluruh umat manusia yang ada sekarang sebenarnya memiliki nenek moyang yang sama yang berasal dari Afrika. Spesies kita, *Homo sapiens*, meninggalkan Afrika sekitar 60.000-120.000 tahun yang lalu,

kemudian mulai menjelajah bumi dan bermukim di belahan bumi yang berbeda. Perbedaan warna kulit, warna mata, rambut, dan fitur fisik lainnya terjadi perlahan sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan yang baru (misalnya, para nenek moyang bangsa Eropa yang harus hidup di daerah yang miskin sinar matahari tidak membutuhkan perlindungan dalam bentuk warna kulit dan mata yang gelap dibandingkan mereka yang akhirnya bermukim di daerah kaya sinar matahari, seperti di ekuator atau Australia).

Ini artinya, walaupun kita terlihat berbeda sekarang (ditambah lagi dengan perbedaan budaya, sistem kepercayaan, dan adat istiadat), pada dasarnya akar kita sama dan kita semua bersaudara sebagai satu spesies.

Sampai di mana kita saat ini sebagai individu? Apakah kita masih menyimpan kebencian dan dengki terhadap mereka yang kita anggap "berbeda"? Atau, kita baru sampai tahap, *"Yang penting gue gak ganggu lo, dan lo gak ganggu gue"*? Atau mungkin kamu sudah mencapai tahapan tertinggi, *"Gue akan berbuat baik kepada siapa pun, tanpa membedakan suku, agama, ras, pilihan politik, atau klub bola dia."* Bagi kamu yang sudah mencapai tahap terakhir, para filsuf Stoa akan mengacungkan jempol untukmu.

Mengatasi Masalah Dunia

Dunia ini banyak masalahnya. Kecuali kita selama ini tinggal di gua tanpa TV dan internet, rasanya kita akan tahu bahwa ada banyak masalah dan problem di dunia. Dari peperangan yang tidak pernah berakhir, kebencian antargolongan, hoaks, rusaknya lautan karena sampah plastik, sumber air yang semakin menurun, pemanasan global, cuaca ekstrem, dan masih banyak lagi.

Mungkin sebagian dari kamu pernah atau bahkan detik ini juga berkata dalam hati, *"Hidup gue sendiri aja udah ribet, ngapain sih mikirin masalah-masalah besar?"* Lagi pula, namanya saja "masalah dunia", apa yang bisa diperbuat sendirian? Jika kita kembali ke prinsip dikotomi kendali, *ngapain* memusingkan hal-hal besar yang jelas ada di luar kendali kita?

Seperti pernah dibahas sebelumnya, besar sekali godaan untuk menggunakan Filosofi Teras sebagai alasan, *excuse*, untuk berpangku tangan dengan alasan sebuah isu eksternal ada di luar kendali kita. Apalagi isu eksternal yang skalanya mendunia. Selain itu, sebelumnya kita menemukan konsep *amor fati*, yang mengajarkan kita untuk mencintai kondisi hidup kita **saat ini**. Jadi, untuk apa protes dan bersusah payah? Mari kita mencintai keadaan planet ini yang penuh polusi, api angkara, dan kehancuran ekosistem! Apakah begitu? Benarkah Stoisisme jika diterapkan berarti kita tidak perlu peduli dengan masalah besar seperti ancaman perang nuklir dan cuaca ekstrem, karena toh kita tidak bisa berbuat apa-apa?

Tidak semua pemikir dan praktisi Filosofi Teras memiliki satu pemahaman menyangkut masalah-masalah besar dunia seperti perubahan iklim, kerusakan lingkungan, rasisme, atau kemiskinan. Sebagian menginterpretasikan filosofi ini sebagai hanya mementingkan kualitas dari hal-hal yang ada **di dalam diri kita**. Kualitas karakter, moral, dan persepsi kita sudah cukup menjadi pusat perhatian kita. Segala hal eksternal dianggap sebagai *indifferent* yang tidak perlu mendapatkan prioritas perhatian kita. Karenanya, segala urusan dunia eksternal (termasuk semua masalah lingkungan dan sosial) dianggap tidak menjadi tanggung jawab, apalagi kewajiban seorang praktisi Stoisisme.

Sebagian pemikir dan praktisi Stoisisme lainnya mengambil interpretasi berbeda. Kita semua memiliki *kewajiban* untuk turut berpartisipasi mengatasi masalah dunia, karena argumen-argumen sebagai berikut:

- Mengikuti ajaran Hierocles di atas. Jika kita dianjurkan untuk memperluas kepedulian dan kasih sayang kita bahkan sampai ke seluruh umat manusia, maka masalah dunia seperti perubahan iklim seharusnya menjadi perhatian kita dan membutuhkan partisipasi kita. Kerusakan lingkungan dan perubahan iklim akan merugikan dan banyak manusia lain, dan bahkan mungkin kita sendiri—dan karenanya sebagai **warga dunia**, kita juga harus berkontribusi.

- Manusia sebagai bagian dari Alam *(Nature)*. Selaras dengan "alam", dalam hal ini lingkungan hidup *(environment)* adalah bagian dari prinsip ini, termasuk di dalamnya merawat lingkungan dan alam tempat kita tinggal. Mencemari alam sampai menyebabkan perubahan iklim yang mengancam kehidupan banyak makhluk hidup, termasuk kita sendiri, jelas sudah menyimpang dengan tuntutan hidup selaras dengan alam, dan karenanya kita juga harus turut bertindak.
- Antara hal "internal" dan "eksternal". Benar bahwa Stoisisme sangat menekankan pada pengembangan kualitas karakter di dalam diri. Namun, di saat yang sama, karakter di dalam diri ini harus mengikuti kebajikan-kebajikan *(virtues)*, seperti kebijaksanaan dalam memilih *(wisdom)*, menahan diri *(temperance)*, berani *(courage)*, dan keadilan *(justice)*. Jika kita sekarang dihadapkan dengan berbagai masalah besar dunia, seperti perubahan iklim, ketidakadilan sosial, diskriminasi, kebencian, dan lain-lain, kira-kira apakah hal "bijaksana" yang harus kita lakukan? Apakah berlaku cuek dan menutup mata bisa digambarkan sebagai berlaku sesuai kebajikan?

Dari argumen-argumen di atas, saya mengambil posisi yang sama dengan kelompok yang percaya bahwa mempraktikkan Stoisisme artinya juga peduli pada masalah dunia dan umat manusia, dan sebisa mungkin berkontribusi dalam solusinya.

Apalah Kemampuan Saya Menghadapi Masalah Dunia?

Jika semua manusia adalah "warga dunia", maka masalah dunia bisa dihadapi kita bersama sebagai warga dunia juga. *Some things are not in MY control, but it can be in OUR control.* Jika suatu kondisi tidak bisa diubah oleh satu orang, ia mungkin bisa diubah oleh 100 orang, atau 1.000 orang, atau 1.000.000 orang.

Sejarah juga membuktikan bahwa banyak hal besar bisa diraih ketika kita menyisihkan perbedaan dan mulai bekerja sama. Memperjuangkan kemerdekaan bangsa dari penjajah, isu

Sejarah juga
membuktikan bahwa
banyak hal besar
bisa diraih ketika
kita menyisihkan
perbedaan dan mulai
bekerja sama.

diskriminasi gender dan ras, sampai kerusakan lingkungan; semua itu bisa diubah ketika manusia bersama-sama sepakat untuk bergerak memperbaikinya. *Social movement*, protes, petisi, adalah contoh sekelompok orang yang memindahkan situasi dari domain *"not in control"* menjadi *"in control"* ketika dihadapi bersama.

Besarnya dan banyaknya masalah dunia ini membuat konsep "warga dunia" yang berusia 2.000 tahun lalu ini terasa menjadi semakin penting. Ia bukan lagi sebuah konsep romantis perdamaian dunia. Ia telah menjadi sebuah konsep genting untuk keberlangsungan spesies kita sendiri. Untuk pertama kalinya dalam sejarah planet ini spesies kita sedang berhadapan dengan risiko kepunahan besar yang disebabkan oleh diri kita sendiri.

Jika jutaan tahun lalu dinosaurus punah diduga karena tumbukan meteor ke bumi, maka manusia bisa jadi akan hancur karena ulah kita sendiri. Ketidakpedulian pada alam, teknologi yang tidak diimbangi kebajikan, insting primordial yang dibiarkan merajalela, kecurigaan yang dipelihara bahkan dipanas-panasi, dan lain-lainnya.

Sepanjang kita tidak mampu untuk secara sadar mengesampingkan label-label pemisah di antara kita, rasanya para "warga dunia" ini tidak akan bisa menggabungkan pikiran dan tenaga untuk mencegah diri kita dari kepunahan. Kita akan terus sibuk mempertengkarkan perbedaan di antara kita, sampai akhirnya bersama-sama kita dihapuskan oleh cuaca ekstrem, atau senjata nuklir.

Kita bisa mengawali perjuangan kita sebagai "warga dunia" secara bertahap. Adakah masalah di kota kita yang bisa diselesaikan secara bersama? Adakah bagian dari warga sekitar yang menderita yang bisa dibantu, apapun agama dan latar belakangnya? Lebih luas lagi, adakah isu-isu bangsa yang menuntut "warga dunia" yang tidak diskriminatif untuk memecahkannya? Dari isu ekonomi, politik, gender, bencana, penyakit, kekurangan gizi, sampai persekusi kelompok minoritas—bahkan di Indonesia saja banyak masalah yang bisa diselesaikan oleh kita semua bersama-sama sebagai saudara sebangsa.

Selain itu, bagaimana kita masing-masing bisa menahan arus ajaran kebencian dan diskriminasi, dari lingkungan kita sendiri? Dari hal yang paling sederhana, seperti di media sosial. Banyak dari kita yang terganggu dengan konten media sosial yang bersifat menghasut dan membenci mereka yang diam. Sebagian besar dari kita memilih "diam"—tidak mau mencari masalah dengan orang lain. Sebagian hanya sekadar memilih *unfollow, mute,* atau yang paling ekstrem pun adalah *unfriend*.

Namun, ajaran kebencian itu sendiri tidak pernah dibahas. Ini mengingatkan saya pada kata-kata Cania Citta mengenai analogi mobil yang rusak dan ditinggal saja di jalan. Dengan *unfollow, mute, unfriend* kita mungkin tidak melihat lagi konten kebencian, tetapi konten itu tetap ada, dan orang yang men-*share* tidak pernah mendapat *feedback* bahwa itu keliru. Kita bisa melakukan banyak hal, dari mulai *reporting posting*-an yang memprovokasi, sampai dengan berani—ingat salah satu *virtue* Stoisisme adalah *courage*/keberanian—menegur jika ada yang menyebarkan konten kebencian (bahkan dengan risiko kita yang di-*mute* dan di-*unfriend*).

Mereka Datang....dan Kita Diam

Abad 20 mencatat salah satu episode paling kelam dalam peradaban manusia "modern", dengan dua Perang Dunia beserta kekejaman yang menyertainya. Sejarah mencatat kekejaman rezim Nazi Jerman di Perang Dunia II yang secara sistematis memisahkan dan berusaha memusnahkan semua orang keturunan Yahudi yang ada di daerah yang diduduki Jerman.

Orang-orang Yahudi ini ditangkap dan dikirimkan ke kamp konsentrasi, untuk kemudian melakukan kerja paksa dan dimusnahkan dengan metode pabrik (awalnya dengan ditembaki, kemudian karena metode ini dirasa tidak cukup efisien, mereka dimasukkan ke kamar gas). Kekejaman Nazi berakhir dengan kekalahan Jerman di Perang Dunia II, dan para pelaku *holocaust* ini pun telah menjalani pengadilan perang dan mendapatkan hukuman.

Yang menjadi perhatian banyak pakar dari episode gelap ini adalah mengapa banyak warga Jerman yang sebenarnya tidak sealiran dengan Nazi tidak berbuat apa-apa? (Ada segelintir pahlawan yang berusaha membantu dengan cara mereka, salah satunya adalah Oskar Schindler yang menginspirasi film *Schindler's List*, tetapi jumlah mereka tidak seberapa dibanding dengan seluruh penduduk Jerman saat itu).

Tentu ada sebagian dari warga Jerman yang diam-diam menyetujui tindakan rezim Nazi saat itu. Sebagian besar lagi mungkin tidak peduli, merasa ini penderitaan kelompok lain yang tidak ada hubungannya dengan mereka. Sebagian lain mungkin peduli dan tidak menyetujui genosida ini, tetapi terlalu takut kepada rezim yang represif.

Pendeta Martin Niemoller menuliskan sebuah puisi yang mengkritik kebungkaman orang-orang ketika melihat ketidakadilan menerpa sesamanya—hanya karena korban adalah bagian kelompok yang "berbeda". Dalam puisi ini, Niemoller bagaikan menceritakan apa yang terjadi di Jerman era Nazi, di mana penguasa mulai menciduk para musuh politik dan kelompok-kelompok yang tidak disukai partai Nazi dan menyindir diamnya kaum intelektual Jerman:

> *Pertama-tama, mereka mendatangi kaum Sosialis, dan saya diam saja—karena saya bukan Sosialis,*
>
> *Kemudian mereka mendatangi para kaum Serikat Dagang, dan saya diam saja—karena saya bukan anggota Serikat Dagang,*
>
> *Kemudian mereka mendatangi kaum Yahudi, dan saya diam saja—karena saya bukan orang Yahudi,*
>
> *Kemudian mereka mendatangi saya—dan tidak ada lagi orang tersisa untuk angkat bicara demi saya.*

Puisi Niemoller di atas sangat sejalan dengan prinsip kosmopolitan yang diusung Filosof Teras. Kita semua memiliki kewajiban moral untuk membela mereka yang terzolimi, bahkan mereka dari suku, agama, ras, dan golongan yang berbeda, apa pun itu. Karena ketika kita dan kelompok kita sendiri yang terancam, kita pun ingin dibantu orang lain tanpa didiskriminasi.

Berapa banyak di antara kita yang tidak tergerak jika membaca, mendengar, atau mengetahui adanya penderitaan dari saudara sebangsa yang berbeda suku, agama, ras, bahkan pilihan politik? Berapa banyak di antara kita yang tidak merasakan simpati sedikit pun saat membaca penderitaan dan musibah di negara lain yang tidak menganut agama dan keyakinan yang sama, atau berwarna kulit yang sama? Puisi Niemoller bisa kita "adaptasi" dengan situasi di Indonesia:

> *Pertama mereka mendatangi orang Kristen/Buddha/Hindu/Islam/(agama lain), tapi saya diam saja, karena saya bukan Kristen/Buddha/Hindu/Islam/(agama lain)....*
>
> *Kemudian mereka mendatangi orang keturunan China/Jawa/Madura/(suku lain), tetapi saya diam saja, karena saya bukan keturunan China/Jawa/Madura/(suku lain)....*
>
> *Kemudian mereka mendatangi pendukung calon presiden/gubernur tertentu, tetapi saya diam saja, karena saya bukan pendukung calon presiden/gubernur tersebut....*
>
> *Akhirnya mereka datang kepada saya, dan tidak ada orang lain yang tersisa untuk bicara membela saya.....*

Menjadi "warga dunia" artinya juga menerapkan prinsip keadilan, keberanian, kebijaksanaan, dan menahan diri, juga kepada mereka yang memiliki agama, keyakinan, suku, ras, bahkan kebangsaan yang berbeda dari kita. Itulah perikemanusiaan yang sejati.

"Epicurus berkata, 'Orang Bijak tidak akan berpartisipasi dalam urusan publik, kecuali harus.' Zeno berkata, 'Orang Bijak akan terus berpartisipasi dalam urusan publik, sampai ia tidak mampu lagi.'" – Seneca (*On Leisure*)

Kita semua adalah "kosmopolit", warga dunia. Kita semua berasal dari akar yang sama, tidak ada alasan untuk membeda-bedakan suku, agama, ras, kebangsaan untuk bisa bersikap manusiawi.

Intisari Bab 10:

- Kita semua adalah "kosmopolit", warga dunia. Kita semua berasal dari akar yang sama, tidak ada alasan untuk membeda-bedakan suku agama, ras, kebangsaan untuk bisa bersikap manusiawi.
- Haruskah kita turut serta mengatasi permasalahan dunia dan isinya? Jika kita diharapkan hidup selaras dengan Alam, menyayangi seluruh umat manusia, dan hidup dengan bijak, bisa disimpulkan bahwa kita diharapkan untuk tidak hanya berpangku tangan.
- Jika dihadapi sendirian, banyak masalah yang berada di luar kendali "saya". Namun, jika dihadapi bersama, maka banyak masalah yang bisa berubah menjadi di bawah kendali "kita".
- Apakah kita bisa merasa peduli akan kesusahan mereka yang berbeda suku, ras, agama, dan lain-lain?

BAB SEBELAS

Tentang Kematian

Film Coco adalah salah satu film produksi Pixar favorit saya. Dia menjadi favorit saya karena mengangkat tema yang tidak biasa untuk sebuah film animasi anak-anak, yaitu kematian. Film ini mengambil latar belakang tradisi Hari Kematian (Dia de Los Muertos) dari budaya Meksiko. Pada Hari Kematian, warga Meksiko berkumpul untuk mengenang teman dan keluarga yang sudah meninggal. Yang menarik, suasana Hari Kematian justru lebih ke perayaan sukacita yang meriah, dan jauh dari kemuraman dan kesedihan. Film Coco pun menggambarkan petualangan tokoh utamanya Miguel di dunia orang-orang mati dengan penuh keceriaan, keseruan, dan tawa.

Ini sangat kontras dengan bagaimana saya mengenal konsep kematian: sebagai sesuatu yang menyeramkan dan mengerikan. Kematian identik dengan hitam, kelam, dan ancaman siksa neraka. Selain itu, orang-orang pun terobsesi menghindari kematian sebisa mungkin.

Sebuah filosofi hidup tidaklah lengkap jika tidak menyentuh topik yang sering dihindari banyak orang, tetapi toh tidak mengubah keniscayaannya: kematian. Bagaimana para filsuf Stoa menyikapi kematian?

Bagi pembaca yang terus memperhatikan tema-tema yang telah diusung Filosofi Teras sebelumnya, seharusnya sudah bisa menebak pandangan filosofi ini atas kematian. Bagi Stoisisme, kematian bukan sesuatu yang menakutkan, karena ia adalah bagian dari Alam *(Nature)*. Jika kita dianjurkan untuk hidup selaras dengan Alam agar bisa sungguh bijak dan bahagia, maka kematian sebagai bagian dari Alam bukanlah sesuatu yang menakutkan, bahkan seharusnya bisa membahagiakan.

Dalam Filosofi Teras, segala ketakutan manusia akan kematian bukanlah karena kematian itu sendiri, tetapi atas **anggapan** *(value judgment)* dan **gambaran** kita mengenai kematian. Jika gambaran kita mengenai kematian adalah sesuatu yang menakutkan, maka reaksi kita menjadi negatif, dan ingin menghindarinya. Sebaliknya, jika gambaran kita akan kematian bukanlah sesuatu yang menyeramkan, kita pun akan lebih tenang menghadapinya.

Bagi Stoisisme, gambaran tersebut dibentuk oleh interpretasi/ *value judgment* kita sendiri, dan tidak lekat pada kematian itu

sendiri. Seharusnya, ini adalah kabar gembira, karena berarti kita diberdayakan dalam sikap kita atas kematian. Ini konsisten dengan seluruh pengajaran Stoisisme yang selalu menekankan pada nalar/rasio kita sendiri yang bisa menentukan kedamaian atau kecemasan kita.

Berkaitan dengan kematian, para filsuf Stoa sudah mengamati perilaku manusia di zamannya bahwa kita semua terobses dengan umur panjang. Lebih dari 2.000 tahun kemudian, tidak banyak yang berubah. Lah, lagu selamat ulang tahun Indonesia juga dimulai dengan, *"Panjang umurnya... panjang umurnya...."* Di dalam Filosofi Teras, yang penting bukanlah umur yang panjang, tapi seberapa **berkualitas** hidup yang kita miliki.

> *"Life is long if you know how to use it ..we are not given a short life but we make it short. .and wasteful of it."* – Seneca (*On Shortness of Life*)

"Hidup ini panjang jika kita tahu bagaimana menggunakannya. kita tidak diberikan hidup yang pendek, tetapi kitalah yang **menjadikannya** pendek ...dan terbuang untuk hal-hal sia-sia." – Seneca. Hidup bisa begitu banyak dihabiskan di dalam emosi negatif: kekhawatiran yang sia-sia akan hal-hal di luar kendali kita, sehingga perhatian kita justru teralihkan dari hal-hal yang seharusnya. Atau, kita mengejar harta, jabatan, kekayaan yang berlebihan sampai terus merasa ketakutan—baik takut gagal memperolehnya, atau, jika berhasil diperoleh pun, ketakutan tadi digantikan dengan ketakutan akan kehilangannya. Atau, hidup dihabiskan dengan terus-menerus memikirkan opini orang-orang yang tidak seharusnya diberikan porsi banyak di dalam hidup kita, dan seterusnya.

Seperti kata Seneca, yang jadi persoalan bukanlah **panjang** dari hidup itu, tetapi **kualitas** dari hidup itu sendiri. Percuma kita diberikan 100 tahun kehidupan, jika isinya hanya cemas, khawatir, iri, marah, mengejar hal-hal di luar kendali kita, dan kita tidak mengasah kebijaksanaan, keberanian, menahan diri, dan keadilan.

Sebelumnya di Bab VII, kita diingatkan oleh Epictetus tentang betapa manusia bisa begitu pelit dan perhitungan mengenai uang, tetapi menyangkut waktu mereka bisa memboroskannya

"Orang-orang yang sangat menginginkan dikenang sesudah mati lupa bahwa mereka yang akan mengenangnya pun akan mati juga. Dan begitu juga orang-orang sesudahnya lagi. Sampai kenangan tentang kita, diteruskan dari satu orang ke yang lain bagaikan nyala lilin, akhirnya meredup dan padam."

Marcus Aurelius (*Meditations*)

(dengan mengizinkan sembarang orang mengambil waktu dari hidupnya). Kita bisa menangkap dari perkataan Epictetus adanya perasaan ironis dari mereka yang tidak menyadari betapa waktu jauh lebih bernilai dari uang, harta benda, dan obsesi akan umur panjang. Di pesta ulang tahun berikutnya, mungkin kita harus berhenti menyanyikan lagu "Panjang Umurnya", dan menggantikannya dengan "Berkualitas Umurnya....berkualitas umurnyaaa....."

Kesia-siaan Kenangan

Banyak orang terobsesi bukan hanya dengan harta dan kekayaan selama hidupnya, tetapi juga ketenaran. Begitu banyak orang ingin agar namanya terkenal dan dikenang seluruh negeri, kalau bisa bahkan sampai ke luar negeri. *I have to become somebody*. Saya harus dikenal dan dikenang orang, apa pun caranya. Ada yang menempuh jalan menjadi artis, ada yang melalui jalur politik, atau menjadi populer di media sosial menjadi *selebgram* atau *youtuber*. Banyak orang mendambakan bahwa namanya akan terus dikenang bahkan sesudah mereka meninggalkan dunia ini.

Filosofi Teras mengajarkan bahwa ketenaran sesungguhnya adalah hal yang sangat sementara sifatnya, dan karenanya, patut dipertanyakan apakah layak dikejar mati-matian. "Orang-orang yang sangat menginginkan dikenang sesudah mati lupa bahwa mereka yang akan mengenangnya pun akan mati juga. Dan begitu juga orang-orang sesudahnya lagi. Sampai kenangan tentang kita, diteruskan dari satu orang ke yang lain bagaikan nyala lilin, akhirnya meredup dan padam." – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Seseorang yang sedang menjabat jabatan tertinggi di kekaisaran terbesar di masanya mungkin bisa dimaklumi jika ia merasa namanya akan dikenang selama-lamanya. Toh, seorang Marcus Aurelius menyadari bahwa ini semua adalah ilusi. Pada akhirnya, **kita semua akan dilupakan** (ironisnya, Marcus Aurelius justru akhirnya masih dikenang sampai ribuan tahun kemudian!)

Orang yang mengingat kita sesudah kita mati akan mati juga. Kemudian, perlahan tapi pasti, nama kita akan lenyap dari ingatan semua orang (kecuali beberapa nama besar di dalam

sejarah). Contoh sederhana, jalan-jalan di kota yang sering dinamai berdasarkan tokoh yang benar-benar pernah ada. Berapa banyak dari tokoh yang dijadikan nama jalan itu yang kita ingat kisah hidupnya, selain bisa mengeja namanya saja?

Kematian sebagai Bagian dari Alam

> "[Hidup selama] 5 tahun atau 100 tahun, apa bedanya? Dan untuk diminta meninggalkan hidup, bukan oleh tiran ... tapi oleh Alam, yang juga dulu mengundangmu masuk ke dalam hidup—mengapa (kematian) begitu buruk?
>
> Bagaikan manajer panggung yang menurunkan tirai dan diprotes sang aktor, 'Tapi saya baru sampai Babak Ketiga!' Ya, ini akan menjadi drama tiga babak, dan panjangnya drama hidup ini ditetapkan oleh kuasa di balik penciptaanmu, dan yang sekarang sedang mengarahkan kepulanganmu. Baik kedatanganmu maupun kepulanganmu tidaklah ditetapkan dirimu sendiri.
>
> Maka pergilah kamu (dari hidup) dengan anggun *(grace)*—keanggunan yang sama yang telah ditunjukkan kepadamu
> – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Tidak ada yang datang ke dalam dunia ini karena keinginannya sendiri. Kita bukanlah sebuah *being* tak berwujud yang suatu hari iseng memutuskan, *"Ah, saya mau lahir ke dunia aaah"*, dan kemudian tiba-tiba menjadi bayi. Kita semua, termasuk saya dan kamu, lahir di luar kemauan kita. Lebih tepatnya, kita adalah hasil pertemuan sperma ayah dan sel telur ibu kita, dan *boom*! Jadilah kita.

Filsuf Stoa menyebutnya sebagai "Alam yang mengundang kita masuk ke dalam hidup". Kita yang beragama bisa mengimaninya sebagai kehendak Yang Kuasa. Poinnya tidak berubah—kehadiran kita di kehidupan ini terjadi di luar kendali kita.

Jika kita masuk ke dunia ini di luar kendali kita, maka mengapa kita harus bersusah hati memikirkan kepergian kita? Sesungguhnya, kematian adalah peristiwa penutup yang sama dengan kedatangan kita. Sebuah drama kehidupan yang berawal

dan berakhir menurut kehendak dan kuasa yang lebih besar dari kita. Jika kita bisa menerima realitas Alam ini, maka kita berhenti bersusah hati dan stres mengenai kematian, karena toh kita hanya menjalani kehidupan dan hukum Alam.

Marcus Aurelius berkata bahwa kita dihadirkan ke dunia ini dengan anggun/indah *(grace)*, maka, apakah kita juga bisa meninggalkannya dengan anggun juga? Lalu, bagaimana caranya agar kita bisa meninggalkan dunia ini dengan anggun?

Filosofi Teras mungkin tidak memiliki semua jawabannya, tetapi ia telah memberikan beberapa ciri-ciri dari kehidupan yang baik. Misalnya, kehidupan yang terbebas dari emosi negatif (ketakutan, kecemasan, kemarahan, dendam, iri-hati, dengki, nafsu memiliki, keserakahan, dan banyak lagi), kehidupan yang terus dibangun di atas kebajikan *(virtues)*, keberanian (moral), keadilan kepada sesama, kemampuan menahan diri, dan kebijaksanaan dalam menjatuhkan pilihan. Hidup yang selaras dengan alam, dengan menggunakan nalar kita, dan tidak hanya menuruti emosi dan nafsu kita. Hidup yang cermat dalam menginterpretasi kejadian di sekitar kita. Hidup yang tidak berlebihan, dan selalu siap menghadap keadaan apa pun. Hidup yang membangun orang lain, minimal bersabar kepada mereka. Hidup yang penuh perikemanusiaan kepada sesama, tanpa membedakan dan mendiskriminasi orang lain atas dasar apa pun.

Jika seseorang bisa terus (berusaha) menjalani hidup seperti di atas, maka para filsuf Stoa percaya bahwa kapan pun hidup kita harus berakhir, sesungguhnya kita sudah menjalani hidup yang baik, dan kita akan pergi dengan anggun *(grace)*.

Humor Khas Filosofi Teras

Saya akan mengakhiri bab yang "gelap" ini justru dengan menunjukkan sisi humor dari filsuf Stoa:

> "Saya harus mati. Jika sekarang saatnya, biarlah saya mati sekarang. Jika masih nanti, maka saya mau makan siang dulu sekarang, karena jam makan siang sudah tiba. Soal mati, nantilah saya urus." – Epictetus *(Discourses)*

Dan sebuah kisah lain yang dituturkan oleh Seneca dalam tulisannya *On Tranquility*:

> Alkisah, seorang bernama Julius Canus dihukum mati oleh Kaisar Gaius. Selama 10 hari menunggu hukuman Canus tetap tenang, tidak gelisah sama sekali.
>
> Ketika akhirnya pasukan menjemput Canus untuk dieksekusi, ia sedang main catur. Saat dipanggil kepala pasukan, ia menghitung bidak caturnya dan berkata kepada lawan mainnya, "Eh, *kalo* saya mati kalian jangan *ngaku ngaku* menang di permainan catur ini ya...."
>
> Kemudian Canus menoleh pada kepala pasukan, "Kamu jadi saksi kalau saya sebenarnya sedang menang ya."
>
> Teman-teman Canus meratapinya, tapi Canus berkata, "Kenapa kalian sedih sih? Selama ini kalian selalu ingin tahu apakah ada kehidupan sesudah kematian, nah, saya akan segera tahu!"
>
> Mendekati tempat eksekusi, Canus ditanya oleh guru filsafatnya, "Apa yang kamu pikirkan?" Jawab Canus, "Saya berencana mencatat apakah jiwa menyadari saat ia meninggalkan tubuhnya." Ia berjanji akan melaporkan temuan apa pun ke teman-temannya sesudah ia mati.

Dalam topik kematian pun, para filsuf Stoa masih bisa bercanda. Namun, ujaran Epictetus soal makan siang sebelum waktunya mati tadi sungguh bermakna dalam. Kematian tidak perlu dibesar-besarkan, karena memang sudah bagian dari hidup. Kemudian, jika waktu masih memungkinkan, kita bisa "makan siang dulu" tanpa harus memusingkan hal yang belum terjadi. Bagi saya perkataan "makan siang dulu" dari Epictetus bisa dimaknai literal (*beneran* makan siang), atau bermakna bahwa harus terus berkegiatan sampai detik terakhir.

Kisah Seneca mengenai Canus pun juga menggambarkan prinsip yang sama. Bahwa kematian yang sudah dekat jangan dibiarkan merebut kebahagiaan semasa hidup, bahkan sampai momen-momen terakhir sekalipun. Jika perlu, kematian bisa dijadikan kesempatan belajar hal yang baru, seperti Canus yang tertarik mengetahui apa yang dirasakan jiwa saat meninggalkan tubuh ini.

Apakah kita masih takut akan kematian? Pilihan itu sepenuhnya di tangan kita.

Intisari Bab 11:

- **Segala sesuatu yang selaras dengan Alam adalah baik, termasuk kematian.**
- **Hidup bukan soal panjangnya, tetapi soal kualitasnya.**
- **Hidup yang selaras dengan Alam, menggunakan nalar, menjalankan kebajikan, akan membawa hidup yang baik—bahkan hidup yang singkat sekalipun.**

BAB DUA BELAS

Penutup

Kisah lahirnya Filosofi Teras selalu dikaitkan dengan kisah Zeno dari Citium yang sudah diceritakan di Bab Satu. Bisa dikatakan, Filosofi Teras dilahirkan dari sebuah "bencana", minimal bagi Zeno, yang harus mengalami kapal karam jauh dari tempat tinggalnya dan terpaksa tinggal di tanah asing. Namun, bencana pribadi itu terbukti menjadi titik kehidupan yang penting, karena dari situ Zeno mempelajari filsafat dan, akhirnya, mendirikan sekolah pemikirannya sendiri, yang bertahan selama lebih dari 2.000 tahun.

Bahkan, gemanya tiba di tangan kamu, pembaca buku ini. Konon, Zeno dikutip mengatakan ini, saat dia merefleksikan jalan hidupnya, "Perjalanan saya paling makmur justru ketika saya mengalami kapal karam."

Ada yang mengatakan bahwa Stoisisme adalah *defensive philosophy*, sebuah filosofi yang terlalu menekankan pada 'membela diri' terhadap kemalangan dan penderitaan, dan tidak memberikan banyak formula untuk "kebahagiaan". Saya pribadi tidak setuju sepenuhnya dengan pendapat ini.

Memang benar, jika membaca tulisan-tulisan Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius, dan filsuf-filsuf Stoa lainnya, kita mendapatkan kesan bahwa filosofi ini lebih menekankan pada melindungi diri dari penderitaan, khususnya di alam pikiran kita. Namun, justru karena hal itu juga Filosofi Teras lebih mendekatkan diri kita kepada kebahagiaan sejati.

Bandingkan dengan banyak tulisan-tulisan *self-help* yang menjanjikan kekayaan, kesuksesan, popularitas, dan jodoh dengan cara mudah. Memang, tampaknya mereka sepertinya lebih gamblang dalam meresepkan kebahagiaan ("7 Rahasia Kaya Cepat", "7 Kunci Bahagia", "7 Cara Mudah Dapat Jodoh" dan lain-lain), tetapi apakah kebahagiaan yang dijanjikan adalah ilusi ingin mengendalikan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan? Selain itu, saya percaya "kebahagiaan" tidak bisa dijadikan "tujuan", tetapi ia hanyalah "efek samping". *Loh...Gimana?*

Apa sih kebahagiaan? Ia adalah sebuah kondisi mental, a *state of mind*, yang abstrak. Tidak bisa didefinisikan sampai saat kita merasakannya. Selain itu, definisi bahagia sendiri berbeda-beda dari satu orang ke orang yang lain. Ada orang

yang berbahagia ketika ia berprestasi dalam bidang yang ditekuninya. Ada yang bahagia karena mencinta dan dicintai oleh pasangannya Ada yang berbahagia karena bisa menolong orang yang kurang beruntung, dan banyak lagi.

Dengan begitu banyak versi kebahagiaan, rasanya sulit menciptakan formula tunggal meraih kebahagiaan. Karenanya, kebahagiaan adalah efek samping ketika seseorang memakna hidupnya sendiri, dan meraih makna itu Mungkin sebuah contoh bisa membantu.

Bayangkan seorang ahli pedang di Jepang abad ke-12 yang menghabiskan seumur hidupnya menempa besi menjadi pedang terbaik untuk digunakan oleh samurai (pendekar di Jepang masa feodal) Bagi orang lain, pekerjaannya rasanya tidak *fun* Menghabiskan waktu di tungku panas, bekerja dengan peluh keringat di bengkelnya Jauh dari suasana sejuk *co-working space* ber-AC, ditemani kopi ala Italia.

Akan tetapi, saat dia menyelesaikan sebuah pedang yang *masterpiece*, yang kemudian membuat girang hati seorang samurai yang memiliknya, maka kebahagiaan yang dia rasakan adalah efek samping dari pencapaian itu, dan mungkin tidak bisa dimengerti orang lain dari profesi yang berbeda Sang ahli pedang tahu tujuan hidupnya (membuat pedang terbaik), dan bahagia terasa ketika tujuannya terealisasi Dia tidak mengejar kebahagiaan itu sendiri, tetapi dalam usahanya mengejar pedang yang sempurna, dia menemukan kebahagiaan **Kebahagiaan adalah efek samping.**

Kita cukup melihat sekeliling kita untuk menemukan orang-orang yang tampak bahagia secara *real*, walaupun menurut standar umum dunia mungkin dia tidak berkelimpahan harta, tidak memiliki istri cantik/suami ganteng, tidak memiliki popularitas berjuta *follower* di media sosial Dia mengetahui makna dan tujuan hidupnya, dan dia sedang merealisasi itu

Apa hubungan ini semua dengan Stoisisme yang dianggap hanya sebuah filsafat defensif yang tidak memberikan kebahagiaan? Menurut saya, justru sebaliknya Dengan tidak memfokuskan pada kebahagiaan, tetapi memfokuskan pada kesalahan pola pikir dan persepsi yang jamak dilakukan

manusia pada umumnya, Stoisisme membantu kita menyingkirkan hambatan-hambatan yang ada di pikiran kita, sehingga kita lebih bebas mengejar makna dan tujuan hidup yang kita tentukan sendiri.

Dengan memahami dikotomi kendali, kita belajar ikhlas dan tidak meresahkan hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan, dan memfokuskan energi pada hal-hal yang bisa kita kendalikan. Kita belajar mengendalikan interpretasi atas semua kejadian di dalam hidup kita, sehingga kita tidak menjadi reaktif terus terhadap situasi, bagai sekoci tak berdayung di lautan lepas.

Kita juga diingatkan untuk selalu hidup selaras dengan alam, dengan cara menggunakan nalar dan kebijaksanaan kita di semua situasi. Kita berhadapan dengan manusia lain dengan menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna, sama seperti kita sendiri tidak sempurna dan tidak berhak menuntut diperlakukan istimewa. Kematian bukan sesuatu yang menakutkan kita, tetapi justru memotivasi kita untuk memanfaatkan hidup sepenuh-penuhnya.

Jika kita bisa membayangkan seseorang yang mampu melakukan semua di atas, tidakkah secara langsung orang tersebut sungguh akan lebih mudah merasakan kebahagiaan itu sendiri? Karena mereka yang menjalankan prinsip-prinsip di atas—dan terus ingat untuk hidup dengan menahan emosi, bersikap adil, berani, dan bijaksana—akan lebih kuat, tabah, dan fokus dalam mengejar tujuan dan makna hidupnya, apa pun itu. Bagaikan kisah sang ahli pedang yang bisa fokus pada pekerjaannya tanpa dipusingkan oleh komentar di media sosial, atau cemoohan tetangga, dan kemudian menghasilkan mahakarya pedang, akhirnya secara tidak sengaja dia mendapatkan "efek samping" kebahagiaannya.

Buku ini lahir dari *passion* saya pribadi yang merasakan manfaat luar biasa dari Filosofi Teras. Sejak mempelajari dan (berusaha) mempraktikkan Stoisisme di dalam hidup, saya mendapati diri saya menjadi lebih sabar, lebih tenang, dan lebih positif.

Dikotomi kendali menjadi sebuah prinsip penting yang mudah diaplikasikan kapan saja kita merasakan berbagai emosi negatif, dari cemas, kesal, sampai marah.

Berbagai panduan praktis seperti *premeditatio malorum* telah saya rasakan sendiri membantu memberikan imunisasi menghadapi berbagai peristiwa tidak menyenangkan dalam hidup sehari-hari. Tips praktis mengenai berhubungan dengan orang lain juga membuat saya lebih sabar dan empati kepada orang lain, termasuk orang-orang yang dulu saya cap sebagai "menyebalkan" (sebagai penulis buku *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget*, tentu saya cukup memahami topik ini!).

Tentunya saya belum mencapai kesempurnaan seperti yang sering digambarkan sebagai sosok Sang Bijak *(The Sage)* di dalam teks Stoa, dan pastinya saya tidak akan pernah bisa mencapainya, tetapi yang pasti saya merasakan perubahan terus-menerus yang lebih baik.

Lebih besar lagi harapan saya bahwa buku ini **bisa membantu kamu**. Survei Khawatir Nasional di awal mengungkapkan bahwa ada banyak sekali dari kita yang merasa khawatir mengenai hidup ini, baik hidup secara keseluruhan maupun beberapa bagian dari hidup. Jika tidak semua bagian dari Filosofi Teras ini bisa dipraktikkan oleh kamu, besar harapan saya bahwa minimal ada sebagian kecil yang bisa membantu memperbaiki kehidupan sehari-hari. Paling minimal, efeknya seharusnya bisa membantu mengurangi tingkat kekhawatiran kamu dalam menjalani hidup.

"Filosofi" berasal dari gabungan dua kata Yunani: "*phylos*" (mencintai) dan "*sophie*" (kebijaksanaan). Filosofi secara literal bisa diartikan "mencintai kebijaksanaan". Bagi para filsuf Stoa, tidaklah cukup untuk memahami dan membahas filsafat saja, tetapi filsafat **harus diterapkan dalam hidup nyata**.

Karena itulah Stoisisme sering disebut sebagai salah satu filosofi yang paling praktis karena mementingkan aplikasi di dunia nyata, dan bukan hanya sebagai wacana teoretis/konsep saja. "Jangan hanya berkata kamu sudah membaca banyak buku. Tunjukkan bahwa melalui buku-buku tersebut kamu telah belajar untuk berpikir lebih baik, menjadi seseorang yang bijak memilih, memilah, dan merenung. Buku-buku bagaikan latihan

beban bagi pikiran. Buku sangat membantu, tetapi sangatlah keliru jika kita mengira kita sudah menjadi lebih baik hanya dengan menghafal buku itu", ujar Epictetus *(Discourses)*

Bicara latihan beban, saya jadi terpikir soal *gym*. Itu lho, tempat di mana orang-orang membayar ratusan ribu setiap bulannya untuk berolahraga, mengangkat beban dan berlari di *treadmill* agar memiliki badan bugar dan bagus. Saya pernah mengalami masa menjadi *member* dari sebuah *gym*. Berjam-jam saya habiskan dulu di tempat itu, latihan fisik dengan mengangkat beban dan bercucuran keringat, dengan harapan memiliki *body* seperti Thor. Setiap sesi olahraga umumnya menghabiskan 1,5 sampai 2 jam, dan saat rajin-rajinnya bisa saya lakukan 3-4 kali seminggu.

Suatu hari, saya kebetulan harus melewati sebuah pekerjaan konstruksi dan harus melalui para pekerja konstruksi dengan tubuh kekar, layaknya yang diidam-idamkan para anggota *gym*. Sempat terpikir oleh saya, susah payah saya menghabiskan waktu 2 jam, 3 kali seminggu di *gym* hanya untuk bisa memiliki tubuh ideal. Namun, para pekerja konstruksi ini memiliki tubuh ideal karena konsekuensi dari pekerjaan sehari-hari mereka. Mereka tidak memerlukan keanggotaan *gym*, karena hidup keseharian mereka sudah menjadi *gym* itu sendiri.

Begitulah dengan Filosofi Teras. Praktik dari Filosofi Teras tidak terjadi dengan membaca buku ini, atau menghadiri ceramah-ceramah filosofi bagaikan kita berlatih di *gym*. Stoisisme adalah sebuah **laku hidup**, cara hidup, bagaikan para pekerja konstruksi setiap hari menggunakan ototnya dalam seluruh aktivitas mereka. Para filsuf Stoa tidak pernah tertarik dengan berapa buku filsafat yang telah kita telan, atau seberapa fasih kita mengutip konsep-konsep berbahasa Yunani yang canggih, tetapi mereka lebih tertarik melihat apakah perilaku hidup kita sehari-hari sudah mencerminkan pemahaman kita.

Yang menarik, para filsuf Stoa tidak terlalu suka menyebut diri mereka sebagai "seorang Stoa" *(a Stoic)*. Bagi mereka, seorang "Stoa" adalah seseorang yang sudah meraih kesempurnaan, mencapai level *Sage* (Sang Bijak), yang sudah benar-benar tidak terganggu lagi dengan hal-hal eksternal, dan sudah sempurna

menggunakan rasionalitas. Sosok Sang Bijak ini dianggap tidak akan pernah bisa tercapai oleh siapa pun, walaupun sebagian filsuf menganggap Socrates sudah mampu mencapainya.

Maka, mereka yang mempelajari dan mempraktikkan Stoisisme dalam hidup mereka mendapat sebutan lain, yaitu *prokopton* (bahasa Yunani). *Prokopton* sering diterjemahkan sebagai *progressor*, atau dia yang "sedang berusaha menjadi lebih baik". Saya pikir, ini istilah yang bagus, karena menggambarkan praktik Filosofi Teras sebagai sebuah perjalanan terus-menerus untuk menjadi manusia yang lebih baik, bukan sebuah kondisi instan.

Tiga Disiplin

Filosofi Teras mengenal tiga disiplin yang harus terus-menerus dilatih oleh *prokopton*, dan ini bisa menjadi intisari dari *way of life* Stoisisme:

1. *Discipline of Desire*. Disiplin keinginan. Kita semua harus bisa mengendalikan keinginan, ambisi, dan nafsu kita. Dan ini bisa dilakukan dengan benar-benar mengerti dikotomi kendali, dan nilai kebajikan *(virtue)* yang harus dipraktikkan. Kita harus menginginі hal-hal yang ada di bawah kendali kita, dan menghindari menginginі hal-hal yang ada di luar kendali kita. Melatih pertimbangan, nalar, dan tindakan kita sendiri adalah hal-hal yang baik untuk diingini. Sebaliknya, kekayaan, ketenaran, kecantikan, kenikmatan duniawi adalah hal-hal yang *indifferent*, dan kita sebaiknya mengendalikan keinginan kita atasnya (atau hidup kita berisiko diperbudak dan penuh kekecewaan). Termasuk di dalam disiplin ini juga bisa menerima hal-hal yang di luar kendali kita (ingat *amor fati*). Kebajikan *(virtue)* yang relevan di sini adalah keberanian *(courage)* dan menahan diri *(temperance)*.
2. *Discipline of Action*. Disiplin tindakan/perilaku adalah bagaimana kita berhubungan dengan *manusia lain*. Di sini kita harus mengingat prinsip lingkaran Hierocles, sifat dasar manusia yang merupakan makhluk sosial, dan bagaimana kita harus peduli kepada orang lain, tanpa memandang perbedaan suku, agama, ras, kebangsaan

Selamat menjalani hidup!
Dengan keberanian,
kebijaksanaan, menahan
diri, dan keadilan!

Juga ajaran Marcus Aurelius *instruct and endure* (untuk saling membangun, atau menoleransi manusia lain). *Virtue* yang relevan untuk ini adalah keadilan *(justice)*

3. *Discipline of Assent/Judgment*. Disiplin ini menyangkut kemampuan kita mengendalikan opini, interpretasi, *value judgment*. Jika kita melihat atau mengalami sebuah peristiwa atau perlakuan dari orang lain, apakah kita cepat terbawa interpretasi yang salah dan terus larut dalam emosi negatif, atau kita mampu memberi pertimbangan yang rasional. *Virtue* yang dibutuhkan di sini adalah kebijaksanaan *(wisdom)*

Setiap hari, setiap saat, setiap situasi hidup kita, tidak ada yang tidak bisa menjadi lebih baik dengan melatih ketiga disiplin di atas. Dengan mengendalikan keinginan kita atas hal-hal yang sebenarnya tidak di bawah kendali kita bisa membantu mengurangi rasa kekhawatiran tidak perlu. Dan energi mental yang "dibebaskan" bisa dialokasikan ke hal-hal yang lebih berguna dan di bawah kendali kita.

Berhubungan dengan orang lain dengan rasa peduli, pengertian, dan perikemanusiaan universal membantu meraih harmoni di masyarakat. Dengan bijak menyikapi segala kejadian di hidup kita dan tidak tergesa-gesa membentuk opini/*value judgment* membantu kita mencegah emosi negatif dan keputusan yang keliru.

Kamu telah menghabiskan waktu membaca buku *Filosofi Teras* sampai titik ini. Dalam perjalanannya, mungkin timbul lebih banyak lagi pertanyaan. Sebagian dari kamu merasa tidak setuju dengan isi buku ini, sebagian lainnya mungkin merasa menemukan pencerahan, sebagian lagi menemukan validasi untuk sesuatu yang sudah mereka praktikkan selama ini, dan sisanya mungkin merasa menemukan jawaban untuk masalah hidup yang sedang digeluti.

Bagi kamu yang merasa menemukan sesuatu yang positif dari Filosofi Teras, buku kecil ini bukanlah akhir, tetapi justru awal perjalanan. Filosofi Teras adalah filosofi mati jika tanpa praktik nyata.

Pada saat buku ini akhirnya rampung, saya sudah mempraktikkan Filosofi Teras selama hampir setahun. Perjalanan buku ini sejak baru muncul sebagai ide sampai menjadi naskah siap cetak berjalanan beriringan dengan usaha saya mempraktikkan tips dan prinsip di dalam Stoisisme.

Dalam perjalanan tersebut, saya sendiri masih banyak jatuh dalam emosi negatif: merasa kesal, marah, kecewa, cemburu, iri, nafsu akan materi atau nikmat dunia lainnya, dan lain-lain. Tetapi yang berbeda dari sebelum saya mempraktikkan Stoisisme adalah **saya juga lebih cepat menyadari emosi negatif saya**, dan, dengan kesadaran ini, saya juga lebih cepat pulih dan memperbaikinya.

Misalnya, jika saya dulu tersinggung atau marah kepada pasangan/teman, maka rasa marah saya bisa bertahan selama berjam-jam, bahkan sampai berhari-hari. Namun, sejak berusaha mempraktikkan Stoisisme, sesudah marah maka saya lebih cepat merasa bersalah, kemudian melakukan refleksi dengan nalar mempertanyakan alasan saya marah, dan akhirnya menjadi 'dingin' kembali dan meminta maaf jika saya keburu melukai orang lain dengan kemarahan saya. Hal yang sama terjadi di berbagai situasi lain di mana saya merasakan emosi negatif.

Di dalam buku *Philosophy for Life (And Other Dangerous Situations)* tulisan Jules Evans, ada sebuah kalimat menarik mengenai Stoisisme. *It makes the automatic conscious and the conscious automatic*. Stoisisme menjadikan kita sadar/awas akan hal-hal yang otomatis, dan perilaku sadar/awas menjadi otomatis (kebiasaan). Maksudnya adalah selama ini emosi negatif muncul secara otomatis di dalam hidup kita. Kita merasa khawatir, takut, kecewa, marah, dan lain-lain tanpa pernah memikirkan prosesnya.

Filosofi Teras mengajarkan bahwa kita mampu mengidentifikasi pikiran *di balik* emosi negatif ini, dan kemudian menghentikan atau mengubahnya. Ini yang dimaksud dengan *"making the automatic conscious"*. Kita diajarkan untuk lebih sadar, *aware* saat emosi negatif mulai datang. Langkah S-T-A-R pada dasarnya

adalah untuk "mencegat" proses otomatis ini agar tidak kebablasan. Sebaliknya, semakin sering kita mempraktikkan S-T-A-R, lama kelamaan proses sadar *(conscious)* ini perlahan akan menjadi kebiasaan. Introspeksi atas emosi negatif kita akhirnya menjadi kebiasaan otomatis baru.

Perjalanan Zeno mendirikan Stoisisme diawali oleh musibah kapal yang karam. Awal perjalanan saya menemukan Stoisisme adalah kondisi depresi yang menimpa saya. Bagi saya, 'depresi' adalah 'kapal karam' versi saya. Zeno menemukan filsafat di sebuah toko buku di Athena, sama seperti saya menemukan buku mengenai Stoisisme di tumpukan buku baru di toko buku (*ciiyeeeee yang sok disama-samain. Bodo ah!*)

Bahwa saya menemukan filosofi ini saat **di titik terendah** dan bukan saat keadaan saya baik-baik saja justru menjadi 'bukti' betapa *powerful*-nya filosofi ini dalam membangun mental yang lebih kokoh, yang lebih kuat melawan emosi negatif. Saya percaya Filosofi Teras ini bisa membantu banyak pembaca yang sedang terpuruk.

Jika kamu memutuskan untuk mencoba mempraktikkan Filosofi Teras, maka saat menutup buku ini dan melangkah kembali ke hidup nyata, bersiaplah untuk menjalani berbagai tantangan. Tantangan bisa datang dari dalam diri sendiri (segala pikiran buruk, seperti keraguan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan), atau dari luar (perlakuan orang lain yang menurut kita tidak menyenangkan, atau sekadar kesialan kecil maupun musibah besar).

Namun, ingatlah bahwa **pikiran dan nalarmu** sepenuhnya ada di kendalimu sendiri. Kamu, dan saya, akan mengalami kegagalan, jatuh dan bangun, tetapi ingatlah makna *prokopton/progressor* yaitu terus berusaha menjadi lebih baik. Di saat-saat kita gagal mengendalikan emosi atau hawa nafsu, atau kita telah memperlakukan orang lain dengan tidak semestinya, sepanjang kita segera sadar akan kesalahan kita, kita bisa mampu bangkit lagi dan berusaha lagi. Seterusnya, sampai akhir kita tiba.

Selamat menjalani hidup. Dengan keberanian, kebijaksanaan, menahan diri, dan keadilan! Semoga kita semua bisa meraih *apatheia*, dalam bahasa Yunani berarti "kedamaian pikiran" *(peace of mind)* dan "ketenangan senantiasa".

> "Jika saya berkata pada seorang atlet, 'Coba tunjukkan otot bahumu', dan ia menjawab dengan 'Lihatlah besi-besi beban saya', maka akan saya katakan, 'Enyahlah kau dengan semua besi bebanmu! Saya tidak ingin melihat besi bebanmu, tetapi apa yang sudah kamu dapatkan dengan menggunakan besi beban itu.'" – Epictetus *(Discourses)*

EPILOG

Mempraktikkan Filosofi Teras

Bagi kamu yang tertarik mempelajari Stoisisme lebih lanjut, saya menganjurkan kamu untuk membaca lebih banyak buku lagi. Kamu bisa memulai dari buku-buku Stoa asli, yaitu *Meditations* karya Marcus Aurelius, *Enchiridion* dan *Discourses* karya Epictetus, *Letters to A Stoic* dan *On The Shortness of Life* karya Seneca. Atau, pembaca bisa memulai dari penulis kontemporer untuk mendapatkan sarinya dahulu, misalnya *How To Be A Stoic* karya Massimo Pigliucci dan *A Guide To The Good Life* karya William Irvine.

Buku-buku yang saya baca memang masih dalam bahasa Inggris dan saya tidak menemukan edisi bahasa Indonesianya. Di bagian akhir, kamu bisa menemukan daftar pustaka lengkap yang saya jadikan acuan penulisan buku ini.

Seperti yang telah saya sampaikan di muka, buku kecil ini tidak pernah berambisi untuk menjadi referensi utama mengenai Stoisisme. Filosofi Teras begitu kaya dan dalam untuk bisa disampaikan secara menyeluruh oleh sebuah buku kecil ini, apalagi oleh penulis yang tidak memiliki gelar Doktor dalam Filsafat.

Karenanya, pemahaman saya pun akan topik ini masih sangat terbatas dan harus terus ditingkatkan. Buku ini lahir dari seorang awam yang merasakan sendiri manfaat dari Stoisisme di dalam hidupnya, dan ingin lebih banyak orang tahu dan "mencicipi" apa yang ada di filosofi ini. Besar harapan saya sebagai penulis bahwa banyak dari kamu yang masih akan meneruskan mempelajari tentang Stoisisme dengan membaca sendiri lebih banyak teks.

"Cheat Sheet"

Untuk kamu para pembaca buku ini, berikut adalah "*cheat sheet*" (contekan) untuk bisa melihat kembali konsep-konsep utama yang telah dibahas di buku ini:

1. Hidup selaras dengan Alam, dan artinya kita harus menggunakan nalar, karena nalar/rasio adalah yang membedakan kita dari binatang.
2. Tujuan Filosofi Teras adalah hidup dalam ketenangan, bebas dari emosi negatif.

3. Empat Kebajikan Utama *(virtues)* kebijaksanaan, keadilan, menahan diri, keberanian.
4. Dikotomi kendali. Sebagian hal ada di bawah kendali kita, sebagian tidak di bawah kendali kita. Jangan menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak di bawah kendali kita. William Irvine menawarkan Trikotomi Kendali sebagai revisi.
5. *Indifferent*. Hal-hal yang tidak berpengaruh pada kebahagiaan. Ada *preferred indifferent* seperti kesehatan, kecantikan, kekayaan, ada *unpreferred indifferent*, seperti sakit karena penyakit dan kemiskinan. Kedua kategori ini sama-sama tidak relevan dalam mencapai tujuan hidup yang baik.
6. Dikotomi kendali tidak sama dengan pasrah pada keadaan.
7. Semua kesusahan yang kita rasakan datang dari pikiran kita sendiri dan bukan dari peristiwa/orang lain, dan kita bisa mengendalikan pikiran kita.
8. Bedakan antara peristiwa objektif/fakta, dan opini/*value judgment* yang kita tambahkan kemudian. Opini/interpretasi/*value judgment* ini yang sering menjadi akar emosi negatif.
9. STAR (*Stop-Think & Assess-Respond*). Selalu lakukan ini di saat emosi negatif mulai menerpa.
10. *Premeditatio malorum.* Melatih diri membayangkan hal-hal buruk yang terjadi dalam hidup kita sehingga kita bisa lebih siap.
11. Hanya kita yang bisa mengizinkan orang lain menyakiti kita secara non-fisik (misalnya dengan hinaan, celaan, cemoohan). Tidak ada penghinaan yang benar-benar terjadi jika tidak ada yang merasa terhina.
12. Banyak orang tidak bermaksud jahat, tetapi mereka tidak mengerti/tahu *(ignorant)*.
13. *Instruct and endure.* Tugas kita kepada sesama manusia adalah: mengajarkan untuk menjadi lebih baik, jika tidak bisa, untuk bersabar terhadap mereka.
14. Setiap musibah dan kesusahan adalah kesempatan untuk melatih karakter dan mengembangkan kebajikan *(virtue)*

15. Latihan menderita *(practice poverty)* secara berkala
16. *Citizen of The World*. Kita semua adalah warga kosmos/dunia yang sama. Jangan mendiskriminasi.
17. Kematian adalah bagian dari Alam, tidak ada yang perlu ditakutkan.

Pentingnya Faktor Fisik

Sepanjang kita membaca buku ini, pastilah tampak jelas penekanan Stoisisme pada "pikiran". Segala sesuatu dikembalikan pada kekuatan dan keteguhan pikiran. Menurut saya, penting sekali untuk kita juga menyeimbangkan dengan perspektif modern.

Di dalam teks-teks Stoisisme, "nalar" atau rasio selalu digambarkan sebagai sebuah fitur manusia yang sangat superior. Dalam perjalanan pengetahuan dunia medis, kita sekarang mengerti kemampuan pikir kita sangat berhubungan dengan fungsi otak secara fisik.

Dengan kata lain, apa yang dijelaskan Dr. Andri di Bab Satu, di mana alam pikiran kita bisa memengaruhi fungsi tubuh kita, hal itu juga bisa terjadi sebaliknya. Gangguan atau cedera otak bisa mengganggu kemampuan kita bernalar dan berpikir. Artinya, kemampuan kita untuk bisa bernalar bisa dipengaruhi kesehatan jasmani kita. Di sini, gaya hidup sehat juga memiliki kaitan.

Sebuah penelitian yang dilakukan William D S. Killgore, PhD, seperti dikutip dari Sciencedaily.com, menemukan bahwa mereka yang kekurangan tidur membutuhkan waktu lebih lama dalam mempertimbangkan pilihan moral daripada mereka yang mendapatkan cukup tidur. Temuan ini menunjukkan keterkaitan erat antara kondisi fisik kita dengan "akal sehat" kita.

Artinya, para praktisi Stoa yang hendak mengasah kemampuan pikiran mereka dalam mengendalikan impuls dan emosi tidak boleh mengabaikan faktor kebugaran fisik, termasuk di dalamnya tidur yang cukup. Benar kata pepatah latin yang sering kita dengar saat di sekolah, "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat."

Dalam *Tranquility of The Mind*, Seneca menuliskan pentingnya pikiran untuk beristirahat (rileks):

> "Pikiran kita tidak boleh terus menerus dipaksa berkonsentrasi, tetapi haruslah diberi hiburan. Socrates tidak malu untuk bermain dengan anak kecil, Cato menyejukkan pikirannya dengan anggur ketika terlalu lelah mengurusi negara, dan Scipio senang menari layaknya di festival, tanpa harus merasa gengsi.
>
> Pikiran kita harus beristirahat; karena sesudahnya pikiran akan menjadi lebih baik dan lebih tajam. Sama halnya dengan ladang subur yang tidak boleh terus menerus digunakan untuk pertanian, begitu juga kerja keras tak henti akan menghabiskan tenaga mental kita. Tidur sangat penting untuk pemulihan jiwa, tetapi jangan juga terlalu lama, pagi dan malam...."

Walaupun disiplin *neuroscience* belum ada di zaman Yunani dan Romawi kuno, para filsuf Stoa sudah menyadari kebutuhan kondisi fisik dan mental yang cukup beristirahat untuk bisa mempraktikkan hal-hal yang mereka ajarkan. Karenanya, bagi pembaca yang ingin mulai mempraktikkan Filosofi Teras, jangan menganggap remeh pentingnya olahraga, nutrisi, dan istirahat yang cukup.

Beberapa Praktik yang bisa Dicoba

1. Ritual pagi *premeditatio malorum*. Saat bangun tidur, sebelum membuka *smartphone*, cobalah membayangkan hal-hal buruk apa yang mungkin terjadi hari ini. Pikirkan dengan netral, tanpa harus menyebabkan rasa cemas. Bayangkan semua aktivitasmu hari itu, dimulai dari persiapan memulai aktivitas, perjalanan menuju ke sekolah/kantor, hal-hal apa yang akan kau temui di lingkungan sekolah/kampus, sampai perjalanan pulang dan beristirahat. Apa saja hal negatif yang mungkin terjadi hari ini? Apa saja perilaku orang lain yang mungkin akan mengecewakan atau menjengkelkanmu? Bayangkan itu semua, dan tanyakan pada dirimu sendiri, *apakah hal-hal*

ini di bawah kendali saya? Apakah semua hal-hal ini sebegitu merusak hidupmu kah? Atau sebenarnya hal-hal ini semua bisa kamu tangani?

2. Ritual malam. Seneca mengajarkan tiga pertanyaan yang bisa direnungkan sesaat sebelum kamu menutup mata untuk tidur.
   i. *Hal **benar** apa yang telah saya lakukan hari ini?*
   ii. *Hal **salah** apa yang telah saya lakukan hari ini?*
   iii. *Bagaimana saya bisa berlaku **lebih baik**?* Dua pertanyaan terakhir tentunya tidak dimaksudkan untuk memberi penyesalan, karena apa yang sudah di masa lalu tidak perlu disesali, tetapi untuk belajar dari kesalahan kita dan menjadi lebih baik lagi berikut kali sesuai semangat *prokopton/progressor*.
3. Melatih lapar (dan meraih kesehatan) dengan "puasa berkala" *(intermittent fasting)*. Puasa Berkala bukanlah ciptaan dari Stoisisme, tetapi saya sertakan di sini karena selain bermanfaat mengurangi berat badan berlebih dan meningkatkan metabolisme, jenis puasa ini juga sesuai dengan anjuran Musonius Rufus untuk melatih merasa lapar. Puasa berkala sangat sederhana, yaitu dengan membagi hari menjadi 16 jam puasa dan 8 jam waktu makan. Umumnya artikel yang ada merekomendasikan periode puasa dimulai dari pukul 8 malam dan selesai pukul 12 siang keesokan harinya untuk memudahkan mengingat dan juga menjadikan waktu tidur sebagai bagian dari periode puasa, sehingga tidak terlalu berat.

Selama periode puasa, kita boleh minum apa saja (air, teh, dan kopi), yang penting tidak manis atau ditambahkan gula. Tujuan dari metode ini adalah memaksa badan untuk membakar cadangan lemak yang ada di dalam tubuh dan tidak mengandalkan asupan makanan. Dengan puasa 16 jam tanpa asupan kalori yang berarti, tubuh dipaksa membakar cadangan lemak untuk bisa beraktivitas. Hal inilah yang bisa membantu menurunkan berat badan dan juga memberi manfaat kesehatan umum.

Menggunakan metode ini, saya berhasil menurunkan berat sebesar 5 kilogram dalam sebulan, hingga seterusnya turun lagi sampai total berat badan yang turun menjadi 7 kilogram. Awalnya, saya mengira dengan tidak makan pagi saya akan lemas dan menjadi tidak mampu bekerja. Ternyata, hanya dalam beberapa hari saja sejak memulai puasa berkala, badan saya beradaptasi dan saya tetap bisa beraktivitas seperti biasa.

Manfaat yang lebih penting dari melakukan *intermittent fasting* ini bagi saya bukanlah penurunan berat badan (walaupun hal ini cukup menggembirakan juga), tetapi menyadari bahwa saya **bisa mengendalikan diri saat lapar**. Dahulu, kalau lapar saya mulai cemas, uring-uringan, mengomel, dan tidak bisa berkonsentrasi. Saya jadi mengerti apa yang dikatakan Musonius Rufus bahwa makanan adalah ujian terbesar bagi pengendalian diri. Sejak menjalankan *intermittent fasting* selama beberapa bulan, rasa lapar menjadi tidak terlalu mengganggu lagi dan tidak harus menjadikan saya marah-marah. Bagi saya, ini dampak positif yang jauh lebih bernilai daripada sekadar menurunkan berat badan.

Selain menahan rasa "lapar", *intermittent fasting* juga melatih kita melawan "selera". Bayangkan sesudah 12-14 jam tidak makan apa pun, kemudian kebetulan kita harus menghadiri rapat di mana tersedia berbagai penganan seperti kue soes, lemper, lontong, nasi uduk, dan mie goreng instan. Lumayan seru tantangannya, apalagi ketika kita tidak sedang melakukan ini karena perintah agama (misalnya bukan saat bulan puasa bagi pemeluk agama Islam atau menjelang Paskah bagi pemeluk agama Katolik). Latihan puasa berkala tidak hanya melatih kita melawan "rasa lapar", tetapi juga melawan godaan "makanan enak".

Kepada kamu yang membaca buku ini, harap diingat bahwa saya bukan dokter atau ahli nutrisi. Di sini, saya hanya bersifat membagikan pengalaman pribadi saya. Ada banyak referensi dan artikel dari sumber yang bonafide di internet

mengenai metode *intermittent fasting* yang bisa kamu gali sendiri. Selalu ingat juga untuk mendahulukan kesehatan dan keselamatan, perhatikan jika ada gangguan kesehatan yang timbul karena melakukan metode ini, dan selalu konsultasikan kepada dokter. Metode puasa dan diet ada bermacam-macam dan harus disesuaikan dengan masing-masing orang.

Terhubung dengan *Prokopton* Lain

Pembaca juga diundang untuk bergabung dengan komunitas peminat Stoisisme di Indonesia yang berupa Facebook Group. Silakan mencari "Stoic Indonesia" di dalam Facebook. Ini adalah forum tempat kita semua bisa saling bertanya dan berbagi pengalaman mengenai Filosofi Teras. Tentunya dalam koridor diskusi yang santun, sehat, dan konstruktif.

Saya juga mengundang pembaca yang ingin menyampaikan kesan dan kritik membangun untuk buku ini melalui *e-mail* filosofi.teras@gmail.com.

Filsafat sebagai Obat

> *"Kembalilah ke filsafat... bagai pasien yang mencari obat untuk mata yang lelah, atau perban untuk luka bakar, atau salep. Kamu akan menaati nalar dan rasio.. dan menikmati perawatannya."* – Marcus Aurelius *(Meditations)*

Ryan Holiday dalam bukunya *The Daily Stoic* menyamakan Filosofi Teras bagaikan obat untuk jiwa. Dalam kesibukan kita sehari-hari, tentunya kita akan sering melupakan filosofi, melupakan nalar kita, melupakan disiplin-disiplin yang harusnya kita tegakkan pada diri sendiri. Akhirnya, kita mulai menjauh dan masalah pun mulai bermunculan, mulai dari emosi negatif, opini dan pertimbangan yang keliru, hubungan antarmanusia yang rusak, dan lain-lain.

Pada saat itulah kita harus mengambil jeda, kembali ke filsafat untuk kembali menyegarkan ingatan mengenai prinsip-prinsip yang baik. Dalam praktik sehari-hari, saya menyempatkan untuk terus membaca tulisan mengenai Stoisisme, baik

membaca ulang tulisan-tulisan klasik yang sudah pernah saya baca atau membaca artikel dan buku-buku yang baru. Menurut saya, mengingatkan diri secara berkala ini sangat membantu agar niatan kita sebagai *prokopton* tetap teguh.

Laku Nyata Lebih Penting

Sekali lagi mengenai pentingnya laku nyata sebagai buah dari mempraktikkan Filosofi Teras: "Jangan menyebut dirimu sendiri 'seorang filsuf', atau menggembar-gemborkan teori-teori yang kamu pelajari... karena domba tidak memuntahkan lagi rumput kepada sang gembala untuk memamerkan banyaknya rumput yang telah dimakannya; tetapi domba mencerna rumput tersebut di dalam tubuhnya, dan ia kemudian memproduksi susu dan bulu. Begitu juga, janganlah kamu memamerkan apa yang sudah kamu pelajari, tapi tunjukkanlah tindakan nyata sesudah kamu mencernanya." Epictetus *(Enchiridion)*.

Prokopton diharapkan untuk tidak sekadar *berbicara*, apalagi sekadar untuk memamerkan atau memukau *(impress)* orang lain, mengenai pemahamannya akan Stoisisme. Epictetus melalui kutipan di atas menegur keras sikap orang-orang yang mempelajari filsafat untuk sekadar membual dan pamer.

Orang-orang semacam ini dianggap lebih buruk dari seekor domba, karena domba tidak akan memuntahkan rumput yang dimakan tanpa dicerna, tetapi mengolah rumput tersebut menjadi bulu dan susu yang berguna untuk sang gembala. Begitu juga *prokopton* yang sungguh-sungguh berusaha mempraktikkan apa yang dipelajarinya akan menunjukkannya dalam kepribadian, kebijaksanaan, emosi, dan hubungan dengan sesama yang lebih baik.

Kerendahan Hati Seorang *Prokopton*

> *"Tunjukkan kepadaku seorang Stoa! (Paling) kamu hanya bisa menunjukkan orang-orang yang pandai mengutip tulisan-tulisan bagus dari kaum Stoa... Tunjukkan padaku seseorang yang sedang sakit tapi tetap bahagia, di dalam bahaya besar dan toh bahagia, sedang sekarat dan tetap*

bahagia, dalam pembuangan dan bahagia, dipermalukan dan bahagia. Tunjukkan orang ini padaku. Demi para dewa, betapa ingin aku menemui seorang Stoa! Tetapi kamu tidak mampu menghadirkan seorang Stoa kepadaku. Kalau begitu, tunjukkan kepadaku seseorang yang sedang dibentuk (menjadi seorang Stoa), seseorang yang telah menapakkan kaki di jalan tersebut...." Epictetus *(Discourses)*

Bagi saya, menjadi seorang *prokopton* juga menjadi seorang yang rendah hati, dan ini diteladankan oleh Epictetus sendiri. Para filsuf Stoa memang tidak mau mengklaim telah menjadi sosok yang sempurna. Tetapi, kita semua bisa terus menjadi lebih baik, menapaki jalan menjadi orang yang lebih baik, setiap hari, sampai akhir hayat kita. Biarlah kerendahan hati seorang "pelajar" terus menjadi bagian jati diri kita.

- DAFTAR PUSTAKA
- LAMPIRAN
- UCAPAN TERIMA KASIH
- PROFIL

Daftar Pustaka

Buku

Epictetus. 2016. *The Discourses of Epictetus: Epictetus.* California: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Epictetus. 2017. *The Enchiridion*. Independently published.

Evans, Jules. 2013. *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems*. San Francisco: New World Library.

Hadot, Pierre dan Michael Chase. 2001. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Massachusetts: Harvard University Press.

Holiday, Ryan. 2016. *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. London: Portfolio.

Holowchak, M. Andrew. 2008. *The Stoics: A Guide for the Perplexed (Guides for the Perplexed)*. London: Continuum.

Marcus Aurelius. 2018. *Meditations*. New York: East India Publishing Company.

Irvine, William B. 2008. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford: Oxford University Press.

Pigliucci, Massimo. 2017. *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. New York: Basic Book Publisher.

Robertson, Donald. 2013. *Stoicism and the Art of Happiness*. London: Teach Yourself.

Romm, James. 2014. *Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero*. New York: Knopf.

Sandberg, Sheryl dan Adam Grant. 2017. Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy. New York: Knopf.

Seneca. 2005. *On the Shortness of Life*. London: Penguin Books.

Seneca. 2017. *On the Tranquility of the Mind (kindle edition)*. Los Angeles: Lazy Raven Publishing.

Seneca. 1969. *Letters from a Stoic*. London: Penguin Books.

Stockdale, James B. 1993. *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*. California: Hoover Institution Press.

Internet

https://www.vox.com/the-big-idea/2018/2/25/16997572/causes-depression-pills-prozac-social-environmental-connections-hari, diakses pada 5 Januari 2018.

https://donaldrobertson.name/2017/04/19/the-royal-purple-of-stoicism/, diakses pada 22 Januari 2018

https://www.loebclassics.com/view/seneca_younger-de_vita_beata/1932/pb_LCL254.111.xml, diakses pada 22 Januari 2018

https://www.forbes.com/sites/kareanderson/2012/09/28/five-reasons-why-stoicism-matters-today/#2cec1d9a7a64, diakses pada 9 Februari 2018.

https://www.indy100.com/article/young_people_entitlement-disappointed-narcissism-psychology-research-7867961?amp&__twitter_impression=true, diakses pada 14 Februari 2018.

https://motherboard.vice.com/en_us/article/bmvpxq/to-save-humanity-look-at-earth-from-space-overview-effect, diakses pada 15 Februari 2018.

https://www.huffingtonpost.com/don-joseph-goewey-/85-of-what-we-worry-about_b_8028368.html, diakses pada 27 Februari 2018

https://aeon.co/ideas/anger-is-temporary-madness-heres-how-to-avoid-the-triggers, diakses pada 3 Maret 2018

https://www.nytimes.com/2017/12/11/well/mind/how-loneliness-affects-our-health.html, diakses pada 10 Maret 2018.

https://nasional.tempo.co/read/1088386/begini-kronologi-ledakan-bom-di-surabaya, diakses pada 3 April Februari 2018

https://immoderatestoic.com/blog/2015/1/25/preparing-for-lifes-struggles, diakses pada 3 April 2018.

http://www.businessinsider.sg/winning-powerball-lottery-happiness-2017-8/?r=US&IR=T, diakses pada 5 April 2018

https://dailystoic.com/stoicism-five-lessons/, diakses pada 6 April 2018.

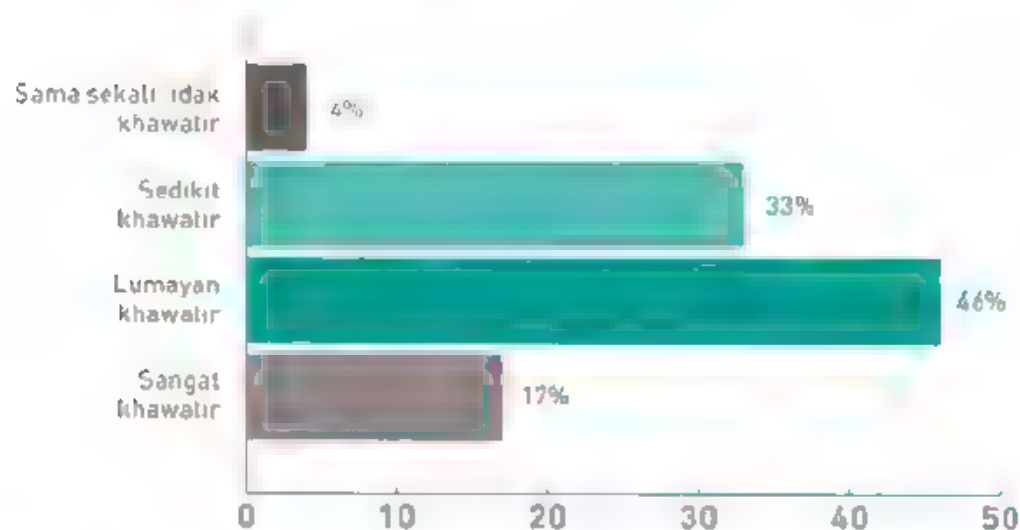
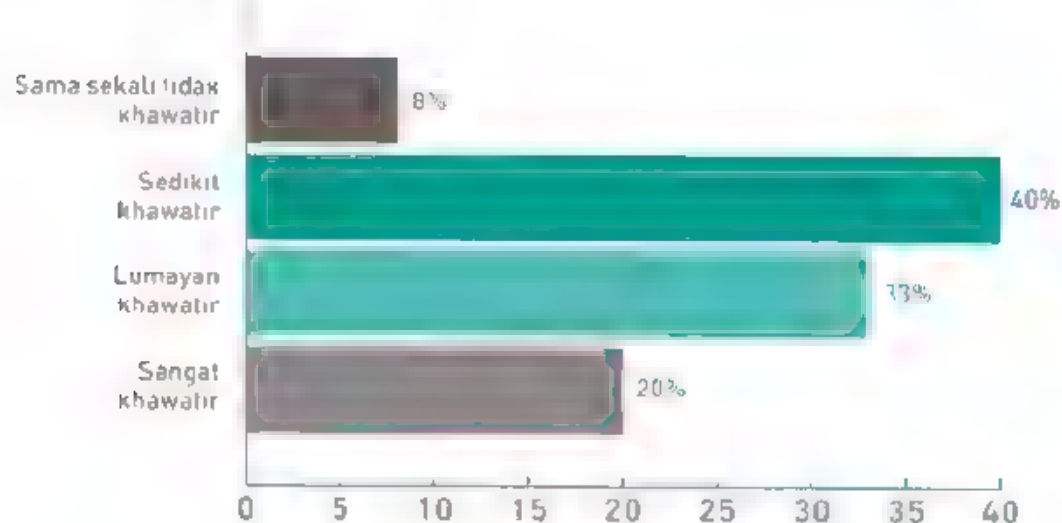
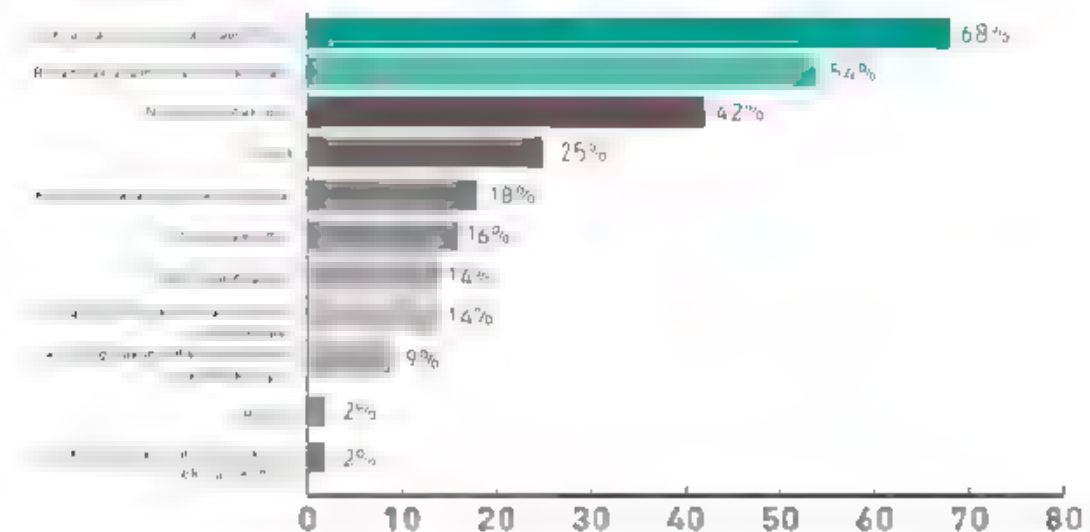
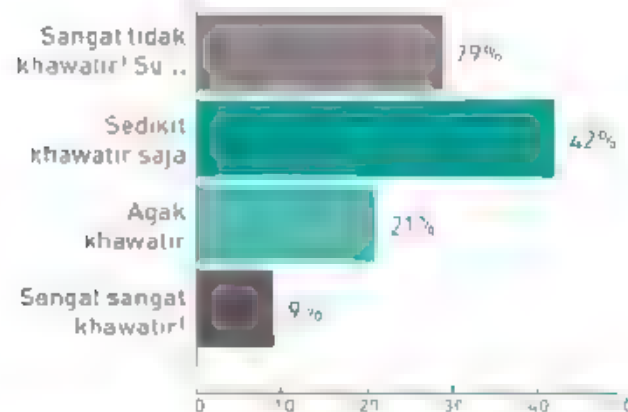
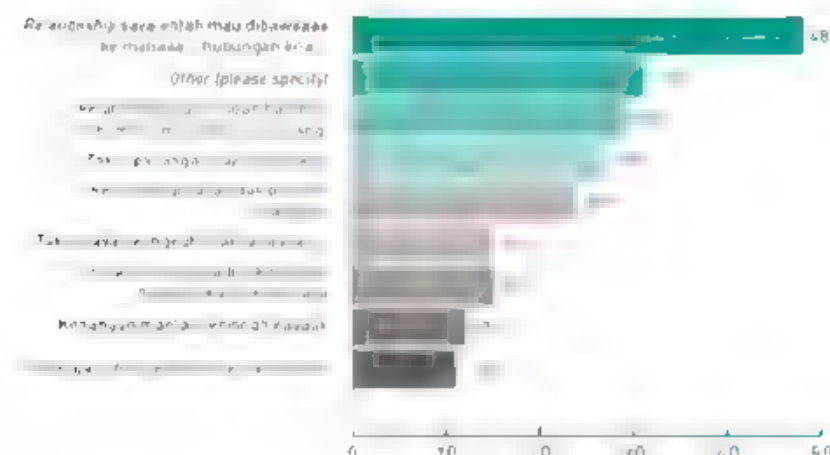
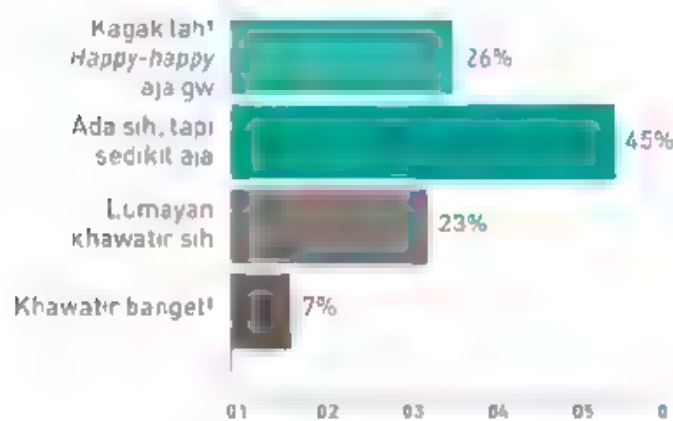
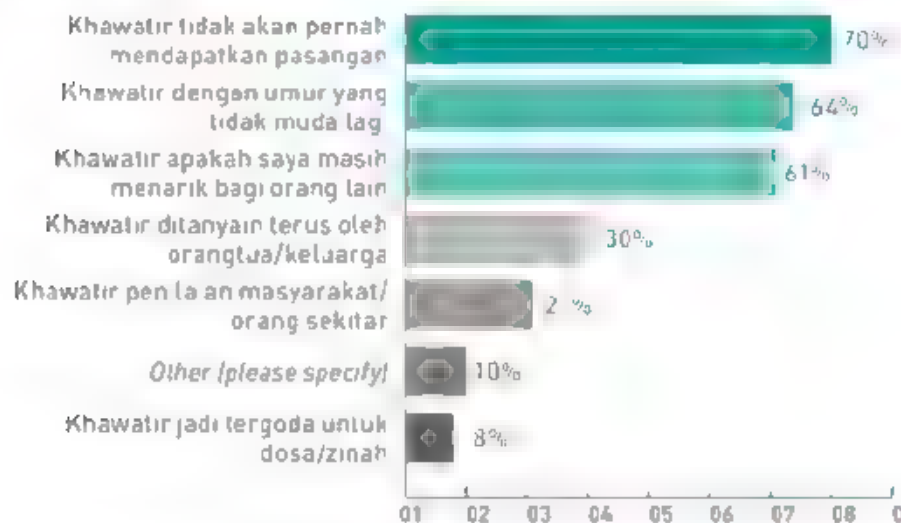
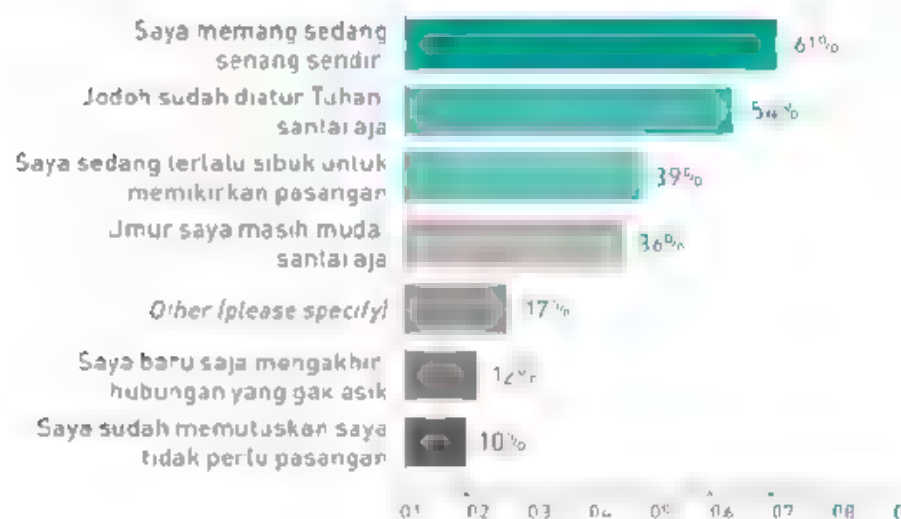
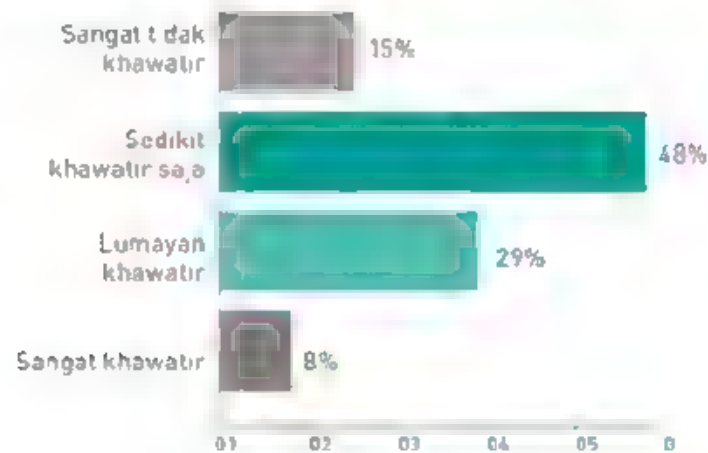
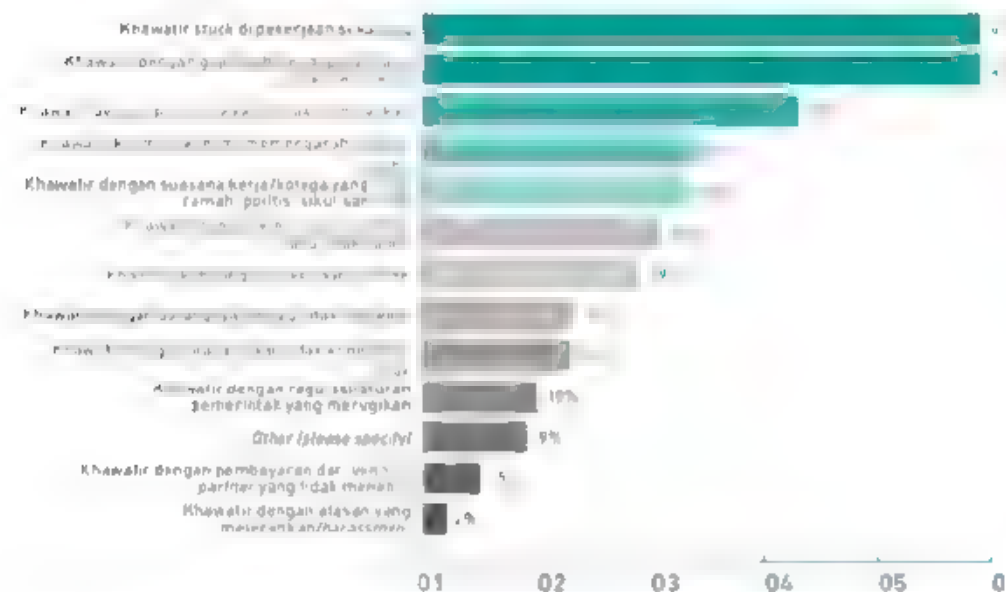
http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/science-says-parents-of-successful-kids-have-these-11-things-in-common-a6751951.html, diakses pada 23 Mei 2018

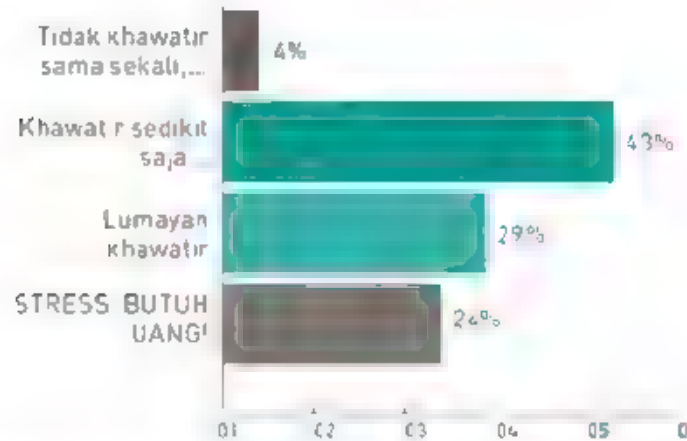
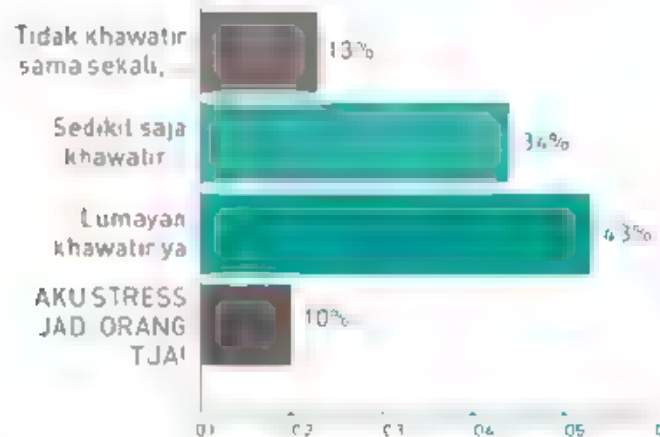
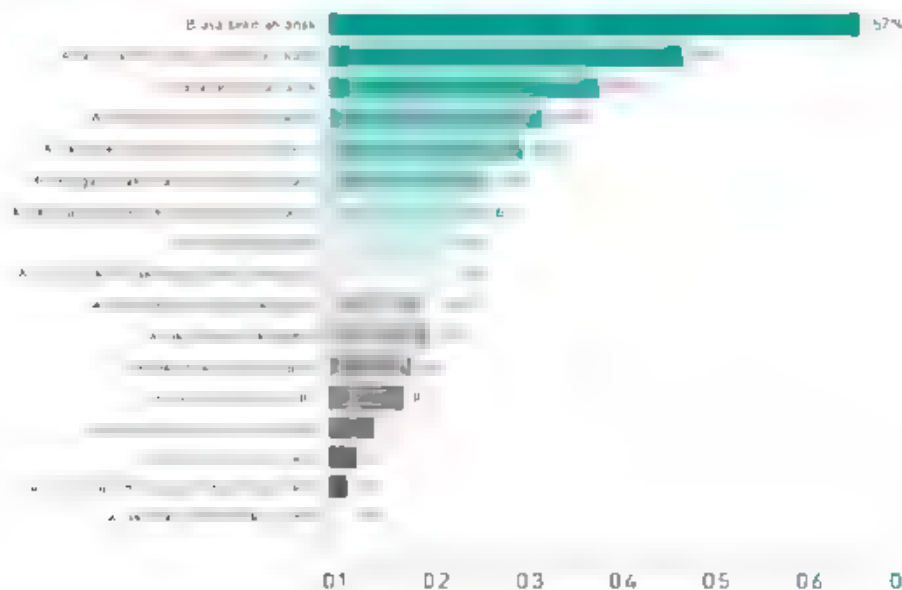
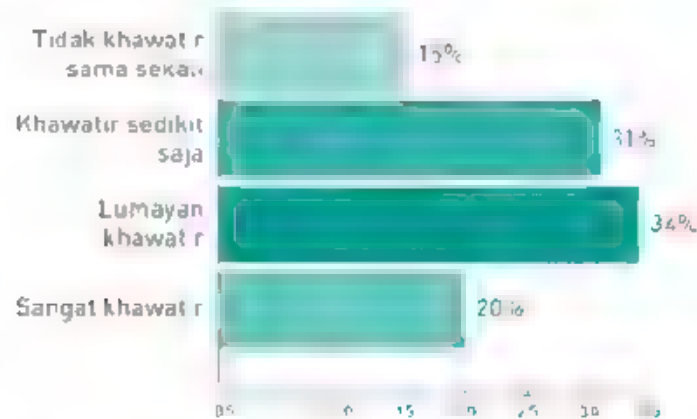
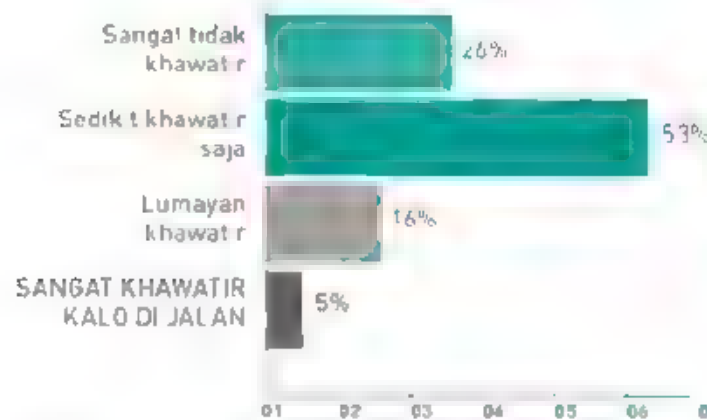
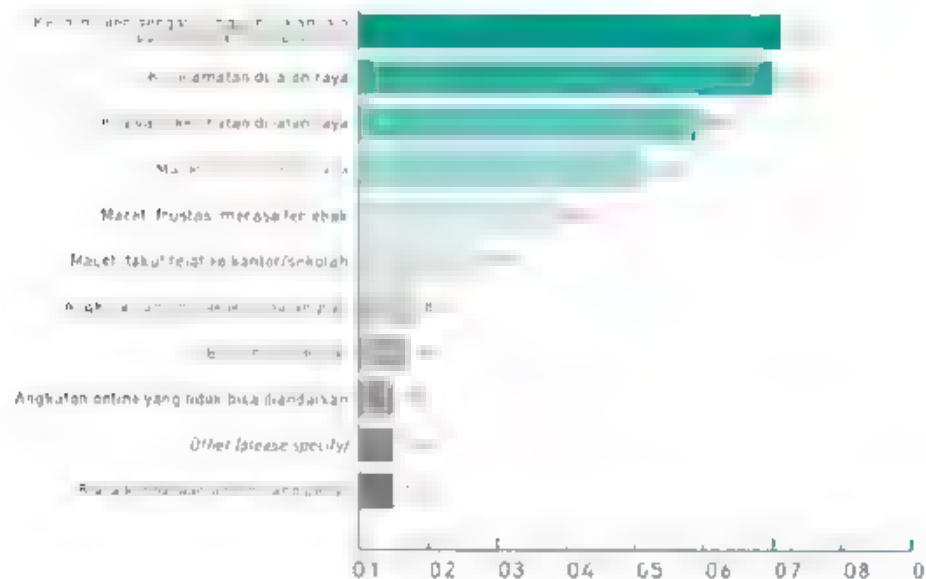
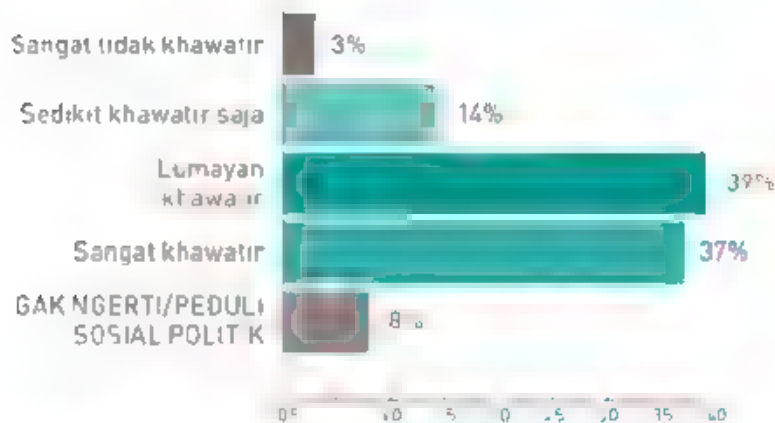
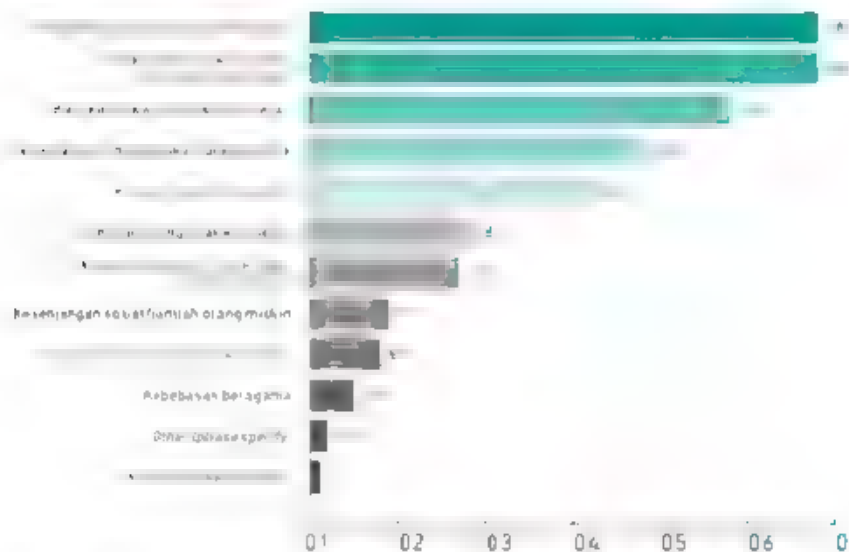
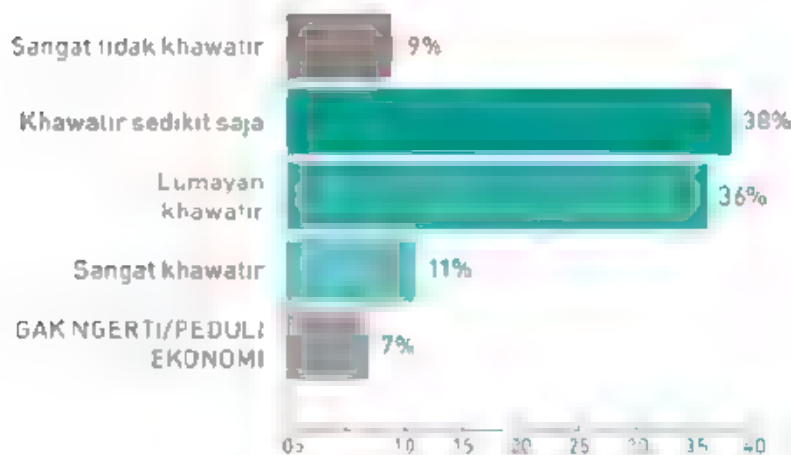
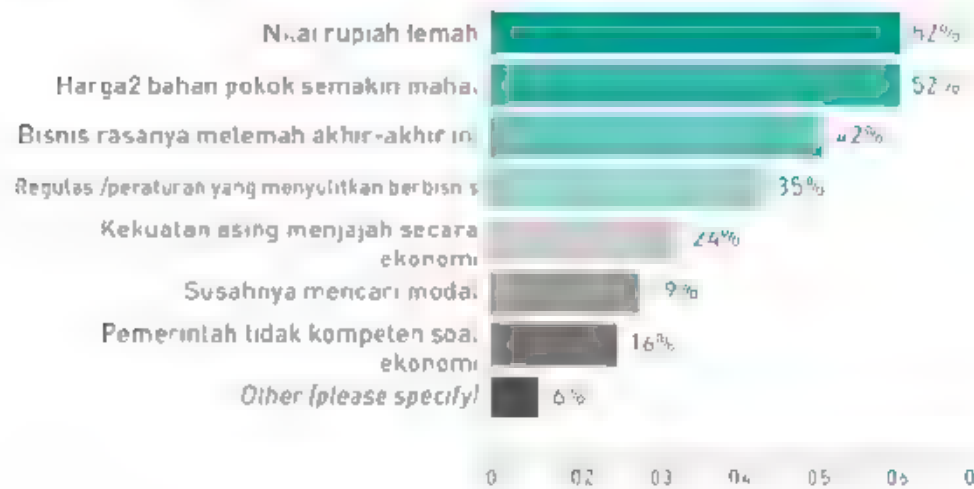
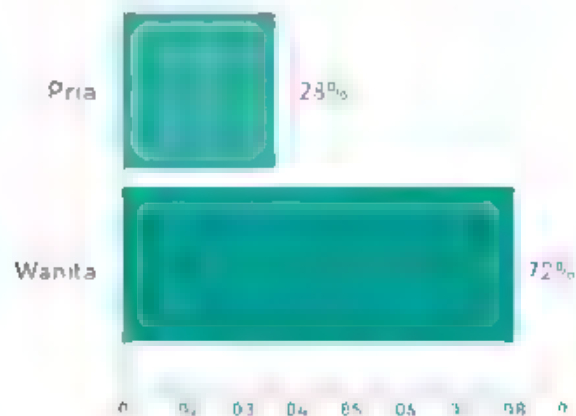
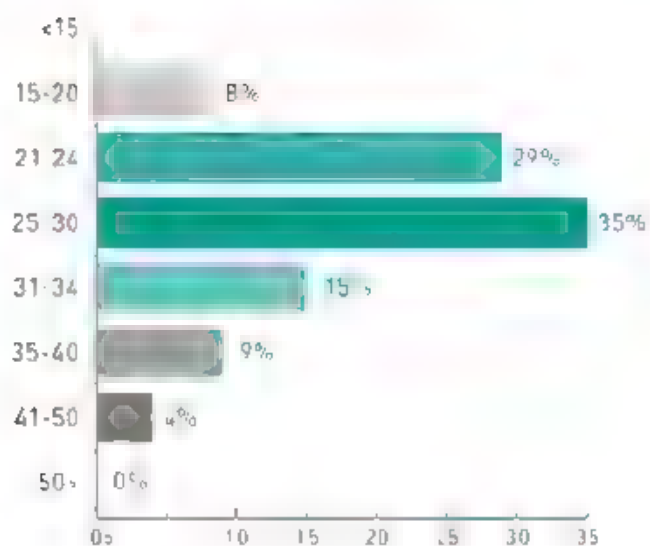
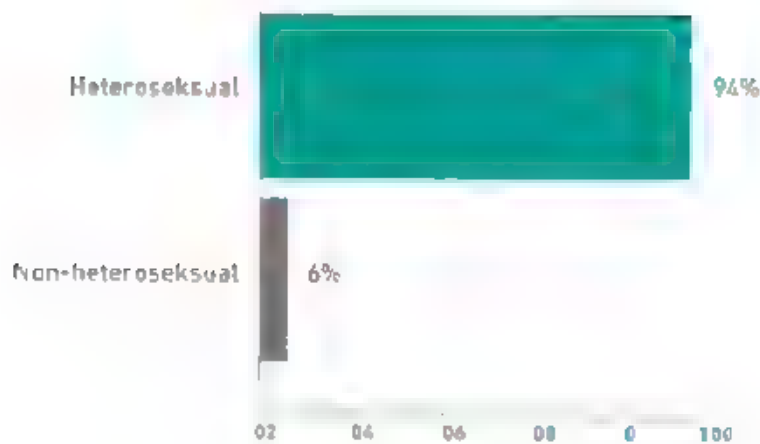
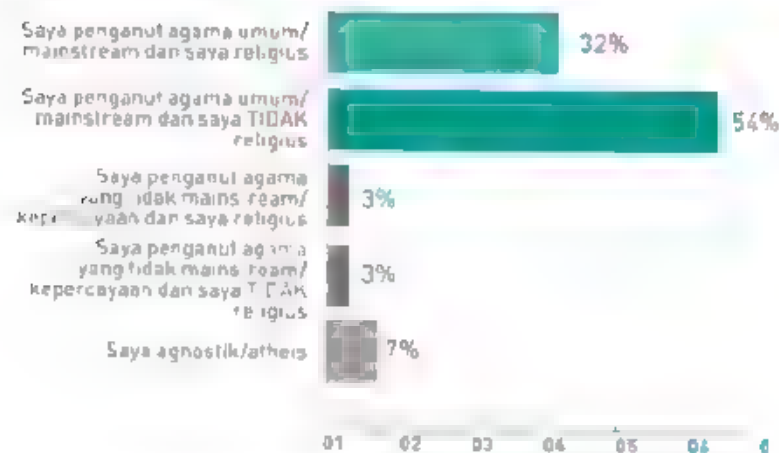
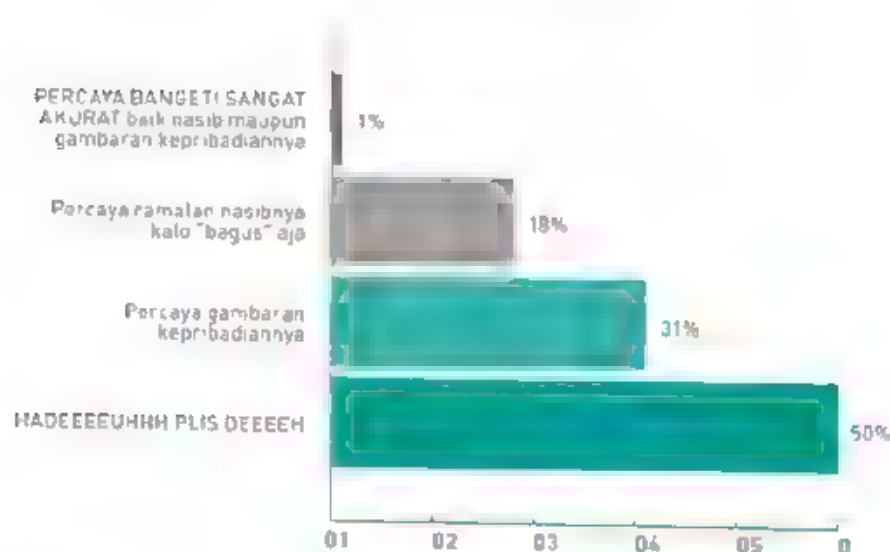
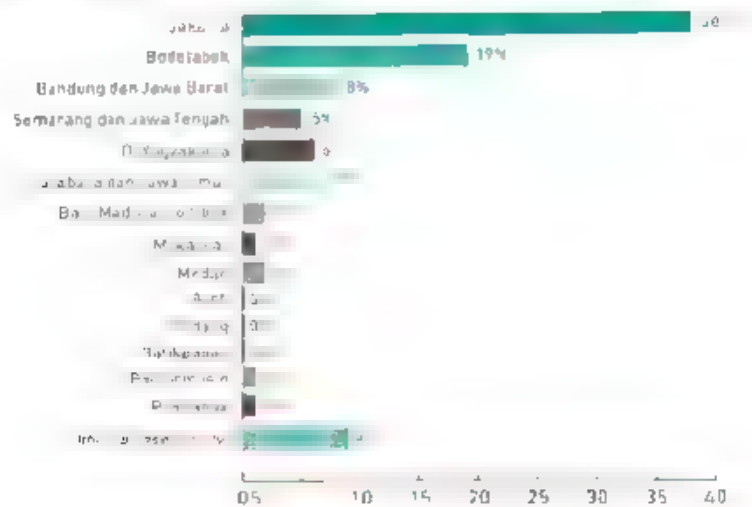
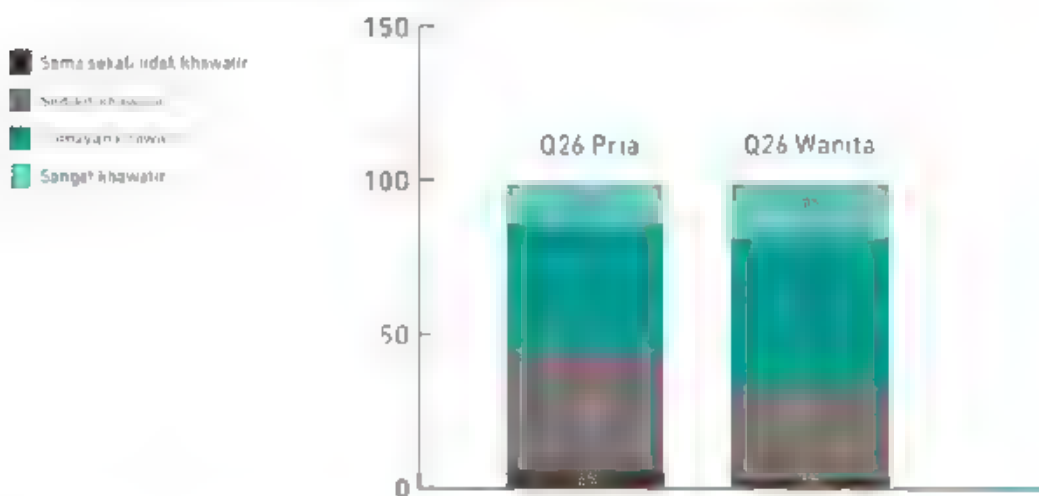
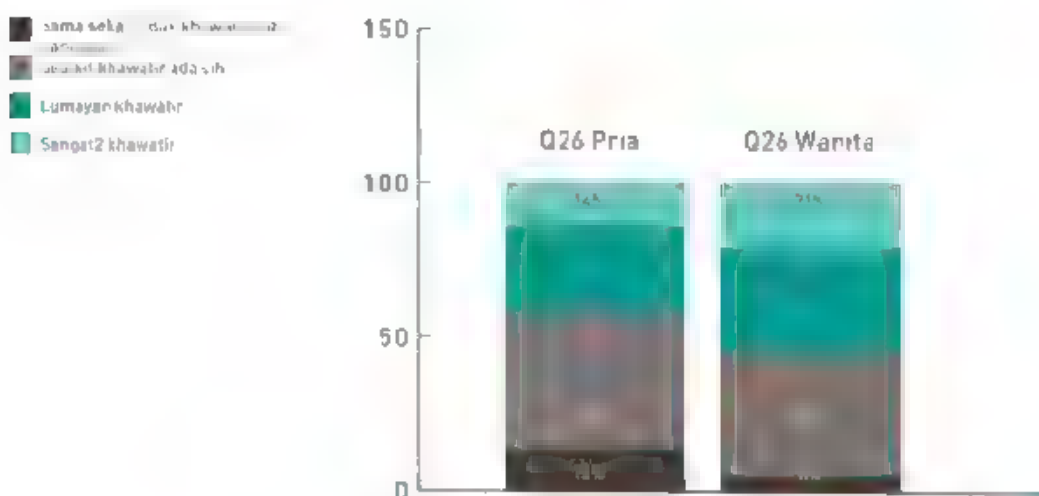
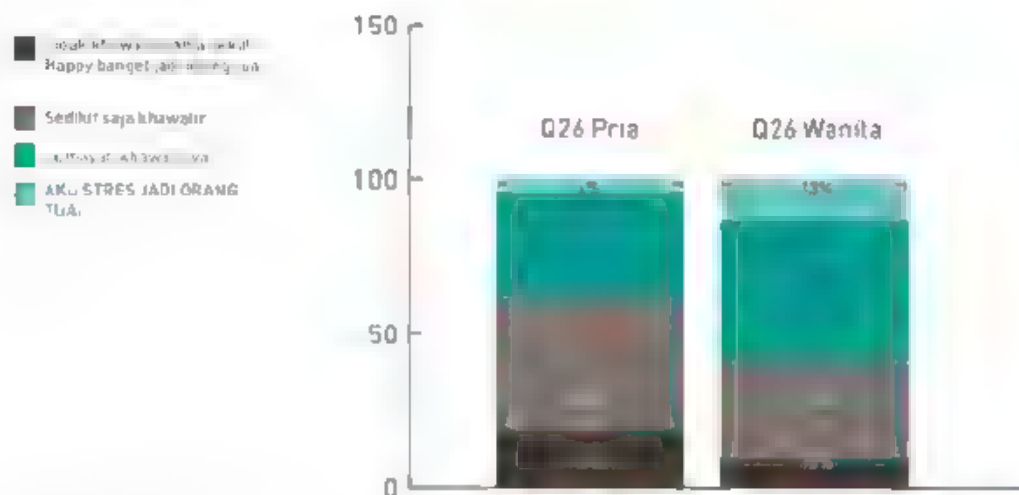
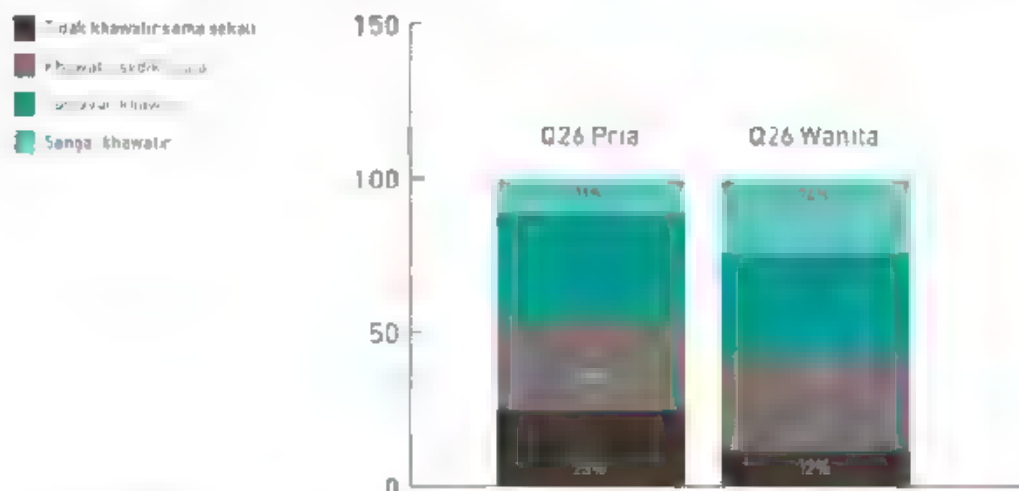
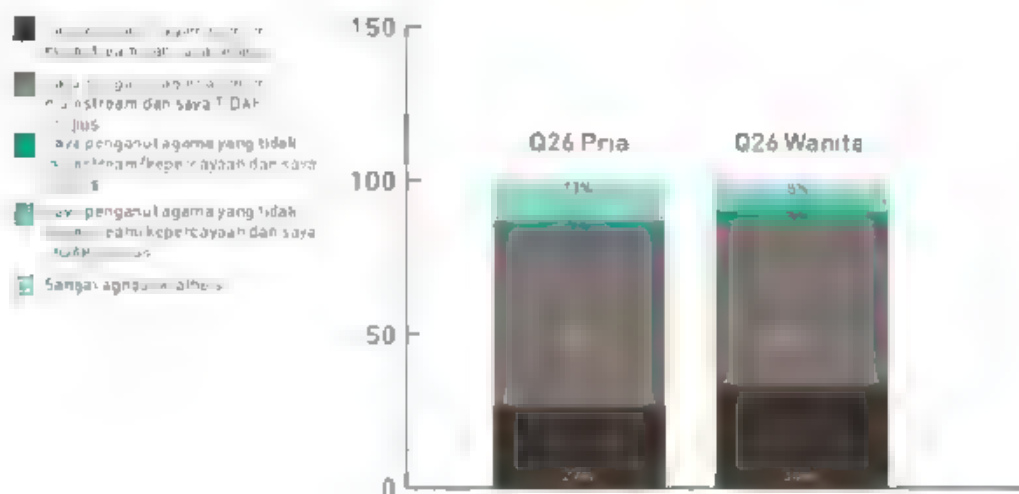
https://howtobeastoic.wordpress.com/2016/03/08/musonius-lectures/, diakses pada 23 Mei 2018

http://modernstoicism.com/would-a-stoic-save-the-elephants-by-leonidas-konstantakos/, diakses pada 11 Juni 2018

Lampiran

Seperti yang dijelaskan di Bab Satu, Survei Khawatir Nasional dilakukan selama seminggu dengan rentang waktu tanggal 11-18 November 2017, jumlah responden sebanyak 3.634 responden, dan komposisi responden 70% perempuan. Karena survei dilakukan secara *online* dan disebarkan di media sosial pribadi, maka hasilnya tidak bisa dianggap mewakili keseluruhan populasi, karena pemilihan sampel tidak acak. Berikut hasil lengkap surveinya!

Q1 Seberapa tingkat kekhawatiran kamu akan hidupmu SECARA KESELURUHAN sekarang?

Q3 Apakah kamu khawatir mengenai sekolah/studi lanjutan kamu?

Apakah yang kamu khawatirkan dari sekolah/studi lanjutan kamu? Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)

Q9 Seberapa khawatirkah kamu mengenai relationship kamu sekarang?

Apa kekhawatiran utama kamu mengenai *relationship* kamu? Jawaban maksimal 3 (TIGA)

Q6 Apakah kamu khawatir mengenai status jomblo/sendiri kamu saat ini?

Apakah yang kamu khawatirkan mengenai status jomblo kamu? Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)

Mengapa kamu tidak khawatir akan status jomblo kamu? Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)

Q12 Seberapa khawatirkah kamu mengenai pekerjaan/bisnis kamu sekarang?

Apa penyebab kekhawatiran kamu soal pekerjaan? Jawaban maksimal 3 (TIGA)

Q14 Seberapa khawatirkah kamu mengenai status pekerjaan kamu?

Q15 Seberapa khawatirkah kamu mengenai kondisi KEUANGAN PRIBADI?

Q17 Seberapa khawatir kamu sebagai orang tua?

Apa penyebab kekhawatiran kamu menjadi orang tua? Jawaban bisa lebih dari satu, MAKSIMAL 3 (TIGA)

Q19 Seberapa khawatirkah kamu mengenai berusaha memiliki keturunan?

Seberapa khawatirkah kamu saat di jalan raya/bepergian sehari2 untuk beraktivitas (BUKAN LIBURAN)

Apa penyebab utama kekhawatiran kamu di jalan raya/ bepergian sehari2? Jawaba MAKSIMAL 3 (tiga)

Seberapa khawatirkah kamu menyangkut kondisi sosial politik di Indonesia saat ini?

Apa penyebab utama khawatirkah kamu soal kondisi sosial politik di Indonesia? Jawaban MAKSIMAL 3 (tiga)

Seberapa khawatir kamu mengenai kondisi EKONOMI Indonesia kedepannya?

Apa penyebab kekhawatiran kamu soal ekonomi Indonesia? MAKSIMAL 3 (tiga)

Q26 Apakah jenis kelamin kamu?

Q27 Berapa usiamu?

Q28 Apa orientasi seks kamu?

Bagaimana kamu mendeskripsikan posisi kamu soal agama/ kepercayaan?

Apakah kamu percaya horoskop/astrologi?

Q31 Dimanakah tempat tinggal kamu saat ini? (Tempat yang kamu paling banyak menghabiskan waktu)

Q1 Seberapa tingkat kekhawatiran kamu akan hidup SECARA KESELURUHAN sekarang?

Q3 Apakah kamu khawatir mengenai sekolah/studi lanjutan kamu?

Q17 Seberapa khawatir kamu sebagai orang tua?

Q19 Seberapa khawatirkah kamu mengenai berusaha memiliki keturunan?

Q29 Bagaimana kamu mendeskripsikan posisi kamu soal agama/kepercayaan?

Ucapan Terima Kasih

Henry Manampiring

Untuk istri saya yang mendukung penuh ide penulisan buku ini. Dia telah banyak berkorban di mana saya harus mencurahkan banyak waktu dan tenaga untuk proses penyusunan buku ini, bahkan di akhir pekan. Terima kasih untuk pengertian dan dukungannya selama ini.

Untuk anakku yang masih terlalu kecil untuk mengerti saat buku ini ditulis, kamulah sumber tawa dan kekuatan yang me-*recharge* saya kembali.

Untuk keluarga besar saya, dari kalian semua saya belajar nilai-nilai kesabaran dan ketekunan. Sungguh saya beruntung ada di tengah kalian.

Terima kasih juga untuk *Penerbit Buku Kompas* yang sudah percaya akan visi saya mengenai buku ini. Untuk para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu *ngobrol* dengan saya: Dr. Andri, Llia Salsabeela, Wiwit Puspitasari, dan Cania Citta—saya banyak belajar dari kalian. Terima kasih juga untuk Romo Setyo yang bersedia meluangkan waktu membaca draf naskah buku ini dan memberikan input-input yang berharga.

Dan terakhir, untuk Levina Lesmana, ilustrator buku ini: akhirnya kejadian juga *yak*!

Levina Lesmana

Alhamdulillah! Puji syukur kepada Tuhan atas kuasa-Nya, sehingga saya masih bisa menggambar di tengah kesibukan saya.Terima kasih untuk papa, mama, dan keluarga tercinta yang tidak pernah menghentikan saya untuk terus belajar mengejar impian.

Mas Henry Manampiring, yang sudah memberi saya kepercayaan untuk mengilustrasikan buku ini dan sabar menghadapi saya yang super lama buat menyelesaikannya *#selftoyor It's the most exciting illustration project I've ever had*!

Patricia Wulandari, editor buku ini a.k.a *cat lady*, yang selalu memastikan kelancaran proses buku ini. Terima kasih untuk komentar dan saran mengenai ilustrasinya. *Meow*! *kedip-kedip manja ala kucing*

Geng Pisang: Any Alaine, yang baru melahirkan anak pertamanya (congrats, Ny!), Gita Ramayudha, Ayu Widjaja, dan Jumali Ariadinata. Terima kasih atas kerecehan kalian untuk mengurangi kegalauan saya di tengah *deadline*.

IB, *mijn suikerspin, you're my biggest motivation to achieve my dreams—including this book. Couldn't be more thankful for you.*

Seluruh Tim PBK, para pembaca, dan semua nama yang tidak saya sebutkan satu-persatu di sini: terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama ini. *You guys are all kind of awesome!*

Profil Henry Manampiring

Henry Manampiring adalah seorang praktisi periklanan, dengan kekhususan strategi merek & komunikasi. Selama lebih dari 20 tahun berkarier, Henry sudah bekerja di perusahaan dan biro iklan multinasional besar seperti Coca-Cola Indonesia, Facebook, Leo Burnett, dan Ogilvy—mengerjakan strategi komunikasi pemasaran untuk merek-merek besar dari klien multinasional maupun nasional. Riset perilaku konsumen adalah minat utamanya, yang akhirnya membantunya dalam menulis buku. Ia mengenyam pendidikan di Universitas Padjadjaran dengan gelar Sarjana Ekonomi Akuntansi, yang praktis tidak terpakai saat ini. Kemudian dilanjutkan dengan program *Master of Business Administration*, dari Melbourne Business School, University of Melbourne.

Henry juga seorang pegiat media sosial, di mana ia kerap disapa sebagai "Om Piring". Selain sebagai hiburan dan sumber informasi, media sosial menjadi kanal penting bagi Henry untuk terus berinteraksi dengan generasi muda, mengetahui topik-topik hangat yang sedang dibicarakan mereka, dan juga aspirasi dan harapan mereka. Bisa dikatakan media sosiallah yang membantu Henry mendapatkan inspirasi untuk menulis buku. Pria pecinta durian yang menikahi pembenci durian ini masih aktif di akun Twitter @newsplatter.

Saat ini Henry telah dikaruniai seorang anak laki-laki yang memiliki karakter iseng dan senang tertawa.

Filosofi Teras adalah bukunya yang kelima. Buku-buku karya Henry sebelumnya adalah: *Cinta Tidak Harus Mati*, *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget* (keduanya diterbitkan *Penerbit Buku Kompas*), *The Alpha Girl's Guide*, dan *The Alpha Girl's Playbook*. Henry masih menyimpan mimpi untuk suatu hari menulis buku fiksi pertamanya.

Profil Levina Lesmana

Lulusan Desain Komunikasi Visual tahun 2012. Mengenal komik sejak lahir membuatnya menemukan ketertarikan di bidang seni dan ilustrasi. Sangat menyukai musik, pasta, film horor, dan makhluk-makhluk dari *Middle-earth*. Suka memberi nama *random* pada kucing yang ditemui di pinggir jalan.

Pernah menjadi desainer grafis dan ilustrator beberapa sampul buku. Bercita-cita suatu hari akan menerbitkan buku yang ditulisnya sendiri. Ilustrasi Levina bisa dilihat di akun Instagram @kalevya.